

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Gefüllte Spitzpaprika

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 100 g Schafskäse
- 400 g körniger Frischkäse
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch
- 5 Zweige Oregano
- 4 rote Spitzpaprika (500 g verzehrfertig)
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Schafskäse zerbröseln, mit Frischkäse und Olivenöl gut verrühren.
- Schnittlauch und Oregano waschen und trocken tupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden, Oregano fein hacken. Beides zur Käsefüllung geben, vom Schnittlauch einige Röllchen für die Deko beiseitestellen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Paprika längs halbieren, putzen und waschen. Die Käsecreme einfüllen und mit Schnittlauchröllchen bestreuen.

Anmerkung:

- Das schmeckt dazu: Brot, Grünkernbratling.
- ! Für eine feinere, cremigere Füllung die Käsemischung pürieren, bevor die Kräuter hinzugegeben werden.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 175 kcal, Eiweiß: 16 g, Fett: 7 g, Kohlenhydrate: 11 g, Wasser: 197 g, Kochsalz: 1,2 g, Phosphat: 215 mg, Kalium: 409 mg

Autor: Dipl.oec.troph. Sabine Echterhoff, Düsseldorf

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de



Heute koche ich was „Schönes“