

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Grünkernbratlinge

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Bund glatte Petersilie
- 2 große Möhren (200 g)
- 4 EL Rapsöl
- 250 g Grünkern, geschrotet
- 1 TL Instant-Gemüsebrühe (5 g)
- 2 Eier
- 3 TL Sojasauce (15 g)
- 50 g Semmelbrösel
- ½ TL mildes Currypulver
- Salz, Pfeffer



Heute koche ich was „Schönes“

Zubereitung:

- Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken.
- Petersilie waschen, trockenschütteln und von den groben Stielen befreien. Fein hacken.
- Möhren schälen und grob raspeln.
- 1 EL in einem Topf erhitzen und darin Zwiebeln, Knoblauch und Möhrenraspeln dünsten.
- Grünkern, Brühe sowie 400 ml Wasser hinzugeben und unter gelegentlichem Umrühren etwa 15 Minuten garen.
- Teig mindestens 40 Minuten abkühlen lassen.
- Danach Eier, Sojasauce, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer zum Teig geben und verrühren.
- Das restliche Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Aus dem Teig mit feuchten Händen etwa 15 bis 20 Bratlinge formen. In der Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwas 5 Minuten braun braten.
- Aus der Pfanne nehmen.

Anmerkung:

- Das schmeckt dazu: Bunter Salat, Gurkensalat, gefüllte Spitzpaprika, Tsatsiki
- ! Variation: Wer mag kann 1/2 TL mildes Currypulver oder/und geriebenen Käse in den Teig geben.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 428 kcal, Eiweiß: 14 g, Fett: 17 g, Kohlenhydrate: g, Wasser: 295 g, Kochsalz: 1,2 g, Phosphat: 379 mg, Kalium: 604 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de