

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Käseomelette

Rezept für 1 Person

Zutaten:

- 3 Eier
- 2 EL frisch geriebener Käse (Gouda, Greyerzer)
- 1 EL Butter
- 1 EL Kresse oder Schnittlauchröllchen
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

- Eier in einer Schüssel aufschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit dem Schneebesen verquirlen, anschließend 1 EL Käse unterrühren.
- In einer kleinen Pfanne (Durchmesser 20 cm, damit das Omelett nicht zu dünn wird) bei mittlerer Hitze die Butter schmelzen.
- Die Eiermasse in die Pfanne laufen lassen, Wenn die Eier anfangen zu stocken, den restlichen Käse verteilen. Die Eiermasse weitere 5 Minuten weitergaren, bis sie gestockt ist. Die Oberfläche sollte aber schön saftig sein.
- Die Pfanne leicht anheben und die eine Hälfte des Omeletts auf die andere klappen. Das Omelett direkt aus der Pfanne auf den Teller rutschen lassen.
- Mit Schnittlauch oder Kresse bestreuen.

Anmerkung:

- Das schmeckt dazu: frisch gerösteter Toast
- ! Variationen: statt Käse 1 EL feine Schinkenstreifen oder klein geschnittene Tomaten, Räucherfisch, Schafskäse

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 450 kcal, Eiweiß: 30 g, Fett: 36 g, Kohlenhydrate: 3 g, Wasser: 164 g, Kochsalz: 1,2 g, Phosphat: 610 mg, Kalium: 355 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz, Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de



Heute koche ich was „Schönes“

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Kalbsrahmgulasch

Anmerkung:

- Das schmeckt dazu: Spätzle, Nudeln, Nockerln

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 663 kcal, Eiweiß: 48 g, Fett: 51 g, Kohlenhydrate: 4 g, Wasser: 564 g, Kochsalz: 0,8 g, Phosphat: 623 mg, Kalium: 971 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz , Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de