

# Ernährungstipps für Dialysepatienten

## Schweinekoteletts mit Salbei und Kürbis

### Rezept für 4 Personen

#### Zutaten:

- 600 g Butternutkürbis, verzehrfertig
- 5 Knoblauchzehen
- 2 Zweige Rosmarin
- 4 EL Olivenöl
- 20 Salbeiblättchen
- 4 Schweinekoteletts mit Knochen à 250 g
- 4 EL Sonnenblumenöl
- 2 EL Butter (20 g)
- Salz, Pfeffer



Heute koche ich was „Schönes“

#### Zubereitung:

- Backofen auf 200°C (Umluft 180°C) vorheizen.
- Kürbis waschen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Kerne und Fasern mit einem Esslöffel entfernen.
- Knoblauch abziehen, Rosmarin waschen und trocken schütteln.
- Auf den Schnittflächen des Kürbis Knoblauch und Rosmarin verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Olivenöl beträufeln.
- Die Kürbishälfte in Alufolie einpacken und fest verschließen. Auf ein Backblech legen und in den Ofen schieben. Backzeit etwa 40 Minuten oder so lange, bis der Kürbis weich ist.
- Salbeiblätter waschen und trockenschleudern.
- Schweinekoteletts am Rand leicht einschneiden, damit sich die Koteletts beim Braten nicht wölben. Koteletts mit Salz und Pfeffer würzen. 2 EL ÖL in einer Pfanne erhitzen und darin 2 Koteletts anbraten, bis sie Farbe bekommen (etwa 5 Minuten).
- 1 EL Butter in die Pfanne geben, die Salbeiblätter hinzugeben und das Ganze 1 Minute weiterbraten. Die Koteletts mit dem Salbei auf ein Backblech legen.
- Mit den restlichen 2 Koteletts genauso verfahren.
- Die gesamten Koteletts auf dem Backblech für etwa 8 Minuten in den Ofen schieben.
- Koteletts auf Teller legen, Salbeiblätter auflegen und mit Bratfett beträufeln. Je ein Viertel des Butternutkürbisses dazugeben.

#### Zusätzliche Informationen:

##### Nährwert pro Portion:

Kalorien: 415 kcal, Eiweiß: 38 g, Fett: 25 g, Kohlenhydrate: 11 g, Wasser: 266 g, Kochsalz: 0,4 g, Phosphat: 324 mg, Kalium: 1011 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: [www.dialyse-zuhause.de](http://www.dialyse-zuhause.de)