

ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

120 g Seelachsfilet
5 g Zitronensaft

Für die Gemüseauflage:
20 g Frühlingszwiebeln
20 g Kirschtomaten
einige Thymianblättchen
5 g Butter

Zum Bestreuen:
1 g Dillspitzen

Außerdem:
1 Stück Bratfolie (Lebensmittelhandel)
1 EL Wasser

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

kcal:	150
Eiweiß:	23 g
Fett:	5 g
Kohlenhydrate:	1 g
BE:	0
Ballaststoffe:	1 g
Cholesterin:	60 mg
Kochsalz:	0,2 g
Kalzium:	30 mg
Kaliumpunkte:	7,5
Phosphatpunkte:	7,5
Kalium:	560 mg
Phosphor:	370 mg

Fischfilet in der Folie

Fischfilet behutsam unter kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trockentupfen. Nunmehr mit Zitronensaft säuern und leicht pfeffern.

Frühlingszwiebeln längs halbieren und schräg in Stücke schneiden. Ein Stück Bratfolie in entsprechender Länge zurechtschneiden (beidseitig jeweils 12 cm Länge zugeben). Beachten Sie die Hinweise auf der Packungsanleitung. Die Folie an einer Seite zusammenbinden.

Das vorbereitete Fischfilet in die Mitte der Folie geben. Frühlingszwiebeln, halbierte Kirschtomaten und Thymianblättchen dazugeben. Mit Butterflöckchen belegen und einen Esslöffel Wasser hinzufügen. Die noch offene Seite zusammenbinden und mit der Schere im oberen Bereich minimal einschneiden.

Die Fischpackung auf ein Backblech setzen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 12–15 Minuten backen. Anschließend den Temperaturschalter auf Null stellen und den Fisch in der Nachwärme 5 Minuten ruhen lassen.

Den Inhalt auf einen vorgewärmten Essteller geben und mit Dill bestreuen.



Sie können den Fisch auch in einer Auflaufform bei geschlossenem Deckel zubereiten.
Es kann auch ein anderes Stück Fischfilet sein.
Bei dieser Zubereitungsart geht kein Kalium verloren.

Besondere Hinweise:	
Stadium der chronischen Nierenerkrankung	Vorschläge
I bis IV	Nur 1/3 der Fischmenge einsetzen. Evtl. als Grillspieß zubereiten und den Gemüseanteil erhöhen.
Hämodialyse	Reis dazu servieren.
Bauchfelldialyse	Wahlweise den Gemüseanteil erhöhen.
Nierentransplantation	



ZUTATEN FÜR 1 PORTION:

100 g Kartoffeln
30 g Sojadrink ohne Phosphatzusatz,
naturell
3 g Margarine
Muskat

Kartoffelbrei (mit Sojadrink)

Kartoffeln in Würfel schneiden und in einer ausreichenden Menge Wasser 8 Minuten kochen. Anschließend das Kochwasser erneuern und nach dem Kochen abschütten.

Kartoffeln abdämpfen lassen und zerstampfen. Sojadrink erhitzen und kräftig unter die Kartoffelmasse schlagen. Mit Margarine verfeinern und mit Muskat würzen.

» Tipp

Wünschen Sie ein Kräuterpüree, dann mischen Sie etwas gehackte Petersilie darunter.

Sojadrink lässt sich durch 20 g Sahne plus 10 g Wasser ersetzen. Wenn Sie das Kartoffelwasser nicht wechseln und nach dem Garen auffangen, können Sie es auch als Flüssigkeit für den Kartoffelbrei verwenden. Hierbei entsteht kein Kaliumverlust.

NÄHRWERTE FÜR 1 PORTION:

kcal: 100
Eiweiß: 3 g
Fett: 3 g
Kohlenhydrate: 15 g
BE: 1
Ballaststoffe: 2 g
Cholesterin: 0 mg
Kochsalz: 0 g
Kalzium: 10 mg
Kaliumpunkte: 3
Phosphatpunkte: 1
Kalium: 220 mg
Phosphor: 50 mg

Besondere Hinweise:

Stadium der chronischen Nierenerkrankung	Vorschläge
I bis IV	Mit Sahne und Wasser zubereitet verringert sich der Eiweißgehalt geringfügig.
Hämodialyse	Wenn keine Kaliumeinschränkung besteht, entfällt die gesonderte kaliumarme Zubereitung.
Bauchfelldialyse	
Nierentransplantation	

