

# HALLOWEEN-MENÜ

leckere Rezepte (nicht nur) für junge Dialysepflichtige



**Janine Biskup**

Diätassistentin  
Müritzklinik, Klink



**Süße Kürbissuppe**



**Tagliatelle mit Kürbispesto**



**Blaubeermuffins**

## Liebe Leserinnen und Leser,

in dieser Ausgabe richten wir uns an die jungen Leserinnen und Leser, an Kinder und Jugendliche, die in besonderer Weise auf Ihre Ernährung achten.

Kochen und Zubereiten soll Spaß machen, daher stellen wir zum beginnenden Herbst Gerichte zum Thema Halloween vor. Da freut sich nicht nur der Magen, sondern auch das Auge.

Die Ernährung spielt bei einer Dialyse eine wichtige Rolle. Es gibt aber keine einheitliche Diät, die für Dialysepflichtige geeignet ist. Wichtig sind dabei die Laborwerte zu berücksichtigen. Daher werden mit Hilfe von Diätassistenten individuelle Speisepläne optimal erarbeitet. Denn schon in einem frühen Stadium der Erkrankung leiden viele Kinder unter Inappetenz bis hin zur vollständigen Nahrungsverweigerung. Unbedingt sollten die Lieblingsgerichte der Kinder mit aufgenommen werden. Auch wenn auf Kalium und Phosphat zu achten sind, gibt es trotz alledem keine Verbote. In kleinen Mengen können alle Lebensmittel gegessen werden, und zusammen mit den Diätassistenten kann nach Alternativen gesucht werden. Ein kreatives Anrichten der Speisen kann den Appetit der Kinder fördern. Auch Thementage in der Woche mit einzubeziehen wirkt interessant für Kinder.

## Süße Kürbissuppe

### Zutaten (4 Portionen)

500 g Speisekürbis (gelber Zentner)  
200 g Äpfel  
½ Päckchen Vanillepuddingpulver  
1 Bio-Zitrone  
80 g Zucker  
Zimt  
1 Liter Wasser

### Zubereitung

Den Kürbis schälen und das Kerngehäuse mit einem Esslöffel ausschaben und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel waschen, das Kerngehäuse heraus schneiden und in Würfel schneiden. Die vorbereiteten Würfel mit 1 Liter Wasser, Zimt und Zucker weichkochen.



Anschließend pürieren und mit Zitronenzeste (feine Streifen aus den Schalen von Zitrusfrüchten) abschmecken. Das Puddingpulver mit 5 Esslöffel Wasser anrühren und unter die noch kochende Suppe rühren, vom Herd nehmen und servieren.

### Nährwerte (pro Portion)

Energie	Eiweiß (EW)	Fett (F)	Kohlenhydrate (KH)	Kalium (K)	Phosphat (P)
154 kcal	1 g	0 g	33 g	459,4 mg	68 mg



## Tagliatelle mit Kürbispesto

### Zutaten (2 Portionen)

300 g Speisekürbis (gelber Zentner)  
125 ml Gemüsebrühe  
25 g Butterkäse 60 %  
2 EL Olivenöl  
200 g Tagliatelle  
1 Zwiebel  
nach Belieben Knoblauch, Basilikum  
50 g Macadamianüsse  
Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Den Kürbis entkernen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und den Kürbis mit den Zwiebelscheiben darin für 8 bis 10 Minuten braten. In der Zwischenzeit die Macadamianüsse hacken und in einer Pfanne ohne Öl rösten. Beiseite stellen und abkühlen lassen. Die Knoblauchzehen schälen, grob hacken und kurz vor Ende der Garzeit des Kürbisses mit in die Pfanne geben. Kochwasser für die Tagliatelle aufsetzen und al dente garen. Kürbis, Macadamianüsse, Butterkäse, Basilikum und Olivenöl in ein Mixgefäß geben, mit dem Pürierstab cremig mixen und abschmecken.



### Nährwerte (pro Portion)

Energie	Eiweiß (EW)	Fett (F)	Kohlenhydrate (KH)	Kalium (K)	Phosphat (P)
712 kcal	18 g	34 g	83 g	694,7 mg	306,7 mg



## Blaubeermuffins

### Zutaten (12 Muffins)

- 200 g Blaubeeren, tiefgekühlt
- 230 g Weizenmehl Typ 405
- 150 g Zucker
- 2 TL Weinsteinbackpulver
- 1 Vollei
- 1 Eiklar
- 5 EL Sahne 30 %
- 100 g Butter
- 1 Prise Vanille
- 12 Oreokekse, schwarz
- 6 Lakritzschnecken

### Zubereitung

Die TK-Blaubeeren in einem Sieb auftauen lassen und das Auftauwasser wegschütten, so reduzieren Sie den Kaliumgehalt.



Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Die Muffinform mit Papierförmchen auslegen.

Mehl in eine Schüssel sieben und mit Zucker, Weinsteinbackpulver und Vanille mischen. Nun die zimmerwarme Butter mit dem Handrührgerät cremig rühren, dann das Vollei und das Eiklar sowie die Sahne gut schaumig rühren. Vorsichtig die Mehlmischung unterrühren, bis ein zähflüssiger Teig entsteht, dann die Blaubeeren unterheben. 2/3 des Teiges in die vorbereiteten Muffinförmchen füllen und für 25 Minuten im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene backen. Anschließend die Muffins aus der Form nehmen und dekorieren.

### Nährwerte (pro Portion)

Energie	Eiweiß (EW)	Fett (F)	Kohlenhydrate (KH)	Kalium (K)	Phosphat (P)
265 kcal	4 g	30 g	84 g	65,7 mg	30,1 mg



Guten und  
gruseligen  
Appetit!

