

Ostermenü 2016

Rindsroulade mit Kartoffelschnee und Rote-Bete-Salat

Rindsroulade

Zutaten:

1 Rindsroulade
Pfeffer
Paprikapulver
2 Scheiben durchwachsener Speck
1 Stückchen Essiggurke
1 TL Senf
1 TL Rapsöl
½ kleine Zwiebel

Die Rindsroulade mit Pfeffer und Paprikapulver würzen und mit dem Senf bestreichen. Den Speck, die Zwiebel und die Essiggurke in feine Streifen schneiden und auf der Roulade verteilen, aufrollen und mit einem Holzspießchen feststecken. Die Roulade im heißen Öl von allen Seiten braun braten, mit etwas Wasser ablöschen und zugedeckt ca. 45 Minuten gar schmoren lassen. Sie können die Soße auch mit etwas Sahne abschmecken.

Tipps für Dialysepatienten:

Der Speck ist schon salzig genug, deshalb nicht mehr salzen. Testen Sie diese Füllung: In feine Ringe geschnittenen Lauch mit ein paar Speckwürfeln in Butter dünsten und dann in die Rouladen füllen.

Kartoffelschnee

Zutaten:

2 kleine Kartoffeln, Wasser

Die Kartoffeln waschen, schälen, in sehr kleine Stücke schneiden und in zehnfacher Wassermenge weichkochen. Die gekochten Kartoffeln abgießen, gut abdampfen lassen und durch die Kartoffelpresse auf einem vorgewärmten Teller drücken.

Tipps für Dialysepatienten:

Wenn Sie Gemüse und Kartoffeln immer erst nach dem Kochen salzen, dann brauchen Sie viel weniger Salz, und es geht ein bisschen mehr Kalium ins Kochwasser. Kaliumarme Beilagen, die auch sehr gut zur Roulade passen, sind Nudeln oder Spätzle!

Rote-Bete-Salat

Zutaten:

1 kleine gekochte Bete,
1 TL Oliven- oder Rapsöl,
1 EL Essig, 1 Messerspitze Senf, Pfeffer, Kümmel

Die Rote Bete in feine Scheiben hobeln. Aus Öl, Essig, Senf, Pfeffer und Kümmel eine Marinade zubereiten und mit der Roten Bete vermischen, etwas durchziehen lassen.

Tipps für Dialysepatienten:

Sie können auch Rote Bete aus dem Glas ohne Saft verwenden!

Nährwerte:

**Kalium: 1019 mg, Phosphat: 391 mg, Energie: 601 kcal, Eiweiß
32 g**

Vanilleflammeri

Zutaten:

3 EL Sahne

100 g Wasser

1 Stückchen Vanilleschote

2 TL Zucker

1 gestr. EL Stärkemehl

Die Sahne mit dem Wasser, dem Zucker und der aufgeschnittenen Vanilleschote aufkochen. Das mit etwas Wasser angerührte Stärkemehl in die kochen lassen. Die Vanilleschote entfernen, den Flammeri in Schälchen füllen und auskühlen lassen.

Tipps für Dialysepatienten:

Das Flammeri schmeckt auch am nächsten Tag noch wunderbar!

Sie können auch einen Esslöffel geschlagene Sahne darunter ziehen und den Flammeri mit ein paar Beeren garnieren.

Nährwerte: Kalium 46 mg, Phosphat: 30 mg, Energie: 205 kcal, Eiweiß: 0 g