

Ernährungstipps für Dialysepatienten

Lachsnudeln

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

- 500 g Bandnudeln
- 250 g frischer Lachs
- 150 g Räucherlach
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 EL Butter
- 1/2 Bio-Zitrone
- 200 g Sahne
- Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Wasser in einem großen Topf (mit etwas Salz) zum Kochen bringen und die Nudeln bissfest kochen.
- Räucherlachs in feine, etwa 3 cm lange Streifen schneiden.
- Frischen Lachs waschen, trockentupfen und in etwa 1 cm kleine Würfel schneiden.
- Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale nur so weit abreiben, dass das Weiße noch an der Zitrone bleibt. Etwa 1 bis 2 EL Saft auspressen.
- Frühlingszwiebel waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
- Butter in einem Topf zerlassen und die Frühlingszwiebel darin andünsten. Sahne dazugeben, zum Köcheln bringen und bei mittlerer Hitze in etwa 3 Minuten cremig einkochen lassen..
- Den frischen Lachs in die Sahne geben und 1 Minute darin garen. Anschließend geriebene Zitrone, Zitronensaft und den geräucherten Lachs dazugeben und mit erwärmen. Sauce mit Salz und Pfeffer würzen und mit den heißen Nudeln vermengen.

Anmerkung:

- Wer keine Frühlingszwiebel mag, kocht nur die Sahnesauce ein.
- Alternative zum Fisch: 300 g TK- oder frische Erbsen in Salzwasser bissfest kochen und zur Sauce geben.

Zusätzliche Informationen:

Nährwert pro Portion:

Kalorien: 803 kcal, Eiweiß: 38 g, Fett: 31 g, Kohlenhydrate: 90 g, Wasser: 520 g, Kochsalz: 0,4 g, Phosphat: 469 mg, Kalium: 700 mg

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

Geeignet bei: Dialyse, Niereninsuffizienz

Rezept Ausgabe: www.dialyse-zuhause.de