

Zwei Körbe, ein Hashimoto-Teller

**Jodbewusste Airfryer-Rezepte mit Gemüse, Kräutern
& Omega-3 – ohne Algen/Kelp, mit 21-Tage-Plan &
Einkaufsliste**

Clara Weiden

Copyright und Hinweise

© 2026 BKD. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Manuskript, seine Struktur, Texte, Rezeptideen, Tabellen und Zusammenstellungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung, Speicherung oder Verbreitung in gedruckter oder digitaler Form bedarf der vorherigen schriftlichen Zustimmung.

Es wird bewusst keine ISBN oder externe Registrierungsnummer geführt. Solche Angaben können später ergänzt werden, wenn eine konkrete Veröffentlichung vorbereitet wird.

Die Rezepte sind keine individuelle Ernährungsplanung. Sie sind eine kulinarische Vorlage für Alltag, Testkochen, Korrektur und spätere redaktionelle Ausarbeitung.

Medizinischer Haftungsausschluss

Diese Ausgabe bietet allgemeine Informationen und kulinarischen Inspiration. Es ersetzt keine ärztliche Diagnose, keine Schilddrüsenbehandlung, keine Ernährungsberatung und keine individuelle Therapieplanung.

Hashimoto-Thyreoiditis ist eine Autoimmunerkrankung der Schilddrüse. Viele Betroffene benötigen medizinische Kontrolle und gegebenenfalls Schilddrüsenhormon nach ärztlicher Anweisung. Dieses Buch macht keine Heilversprechen und ersetzt keine Blutkontrollen.

Bei Schwangerschaft, Kinderwunsch, Stillzeit, Diabetes, Zöliakie, Nierenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Essstörungen, Untergewicht, Medikamenteneinnahme oder starken Symptomen sollten Ernährungsänderungen mit Fachpersonen abgestimmt werden.

Nährwerte, Portionsgrößen und Verträglichkeit sind individuell. Lebensmittel, Supplements und Medikamente können unterschiedlich wirken; deshalb bleiben Ärztin, Arzt und Ernährungsfachkraft maßgeblich.

Marken- und Gerätehinweis

Dieses Buch ist unabhängig. Begriffe wie Dual-Zone, Doppelkorb-Airfryer, Heißluftfritteuse oder Zwei-Korb-Gerät beschreiben eine Gerätekategorie und keine offizielle Verbindung zu einem Hersteller.

Geräte unterscheiden sich in Leistung, Korbgröße, Sync-Funktion, Programmen, Luftführung und Zubehör. Alle Garzeiten und Temperaturen sind Richtwerte und müssen im eigenen Gerät kontrolliert werden.

Lose Backpapierstücke, ungeeignetes Zubehör und überfüllte Körbe können Sicherheit und Ergebnis beeinträchtigen. Arbeiten Sie mit Topfhandschuhen, stabiler Unterlage und ausreichend Abstand zu Lüftungsöffnungen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	- 1 -
Einleitung	- 1 -
Hashimoto und Ernährung realistisch einordnen	- 1 -
Dual-Zone-Grundlagen für Hashimoto-Rezepte	- 2 -
Lebensmittelsicherheit und Alltag	- 2 -
Bunte Gemüsekörbe	- 3 -
Spinat und Kichererbsen mit Zitronenabrieb	- 3 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	- 4 -
Eier aus Zone 1 mit Fenchel aus Zone 2	- 5 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	- 6 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Dill	- 7 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	- 8 -
Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	- 9 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	- 10 -
Fenchel und Eier mit Basilikum	- 11 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	- 12 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	- 13 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 14 -
Spinat und Kichererbsen mit Paprika edelsüß	- 15 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	- 16 -
Eier aus Zone 1 mit Fenchel aus Zone 2	- 17 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	- 18 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Thymian	- 19 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	- 20 -
Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	- 21 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	- 22 -
Fisch und Kräuter	- 23 -
Fenchel und Eier mit Zitronenabrieb	- 23 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	- 24 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	- 25 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 26 -
Spinat und Kichererbsen mit Dill	- 27 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	- 28 -
Eier aus Zone 1 mit Fenchel aus Zone 2	- 29 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	- 30 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Basilikum	- 31 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	- 32 -

Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	33 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	34 -
Fenchel und Eier mit Paprika edelsüß	35 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	36 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	37 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	38 -
Spinat und Kichererbsen mit Thymian	39 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	40 -
Geflügel leicht gemacht	42 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	42 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Zitronenabrieb	43 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	44 -
Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	45 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	46 -
Fenchel und Eier mit Dill	47 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	48 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	49 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	50 -
Spinat und Kichererbsen mit Basilikum	51 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	52 -
Eier aus Zone 1 mit Fenchel aus Zone 2	53 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	54 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Paprika edelsüß	55 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	56 -
Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	57 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	58 -
Fenchel und Eier mit Thymian	59 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	60 -
Hülsenfrüchte und Gemüse	61 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	61 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	62 -
Spinat und Kichererbsen mit Zitronenabrieb	63 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	64 -
Eier aus Zone 1 mit Fenchel aus Zone 2	65 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	66 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Dill	67 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	68 -
Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	69 -

Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	70 -
Fenchel und Eier mit Basilikum	71 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	72 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	73 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	74 -
Spinat und Kichererbsen mit Paprika edelsüß	75 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	76 -
Eier aus Zone 1 mit Fenchel aus Zone 2	77 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	78 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Thymian	79 -
Warme Bowls	80 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	80 -
Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	81 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	82 -
Fenchel und Eier mit Zitronenabrieb	83 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	84 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	85 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	86 -
Spinat und Kichererbsen mit Dill	87 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel	88 -
Eier aus Zone 1 mit Fenchel aus Zone 2	89 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachsfilet, Spinat und Avocado-Joghurt-Dip	90 -
Süßkartoffelwürfel und Sardinenfilet mit Basilikum	91 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Hähncheninnenfilet und Fenchel	92 -
Kichererbsen aus Zone 1 mit Spinat aus Zone 2	93 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenmedaillons, Süßkartoffelwürfel und Joghurt-Kräuter-Dip ..	94 -
Fenchel und Eier mit Paprika edelsüß	95 -
Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Lachsfilet und Spinat	96 -
Sardinenfilet aus Zone 1 mit Süßkartoffelwürfel aus Zone 2	97 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähncheninnenfilet, Fenchel und Tomaten-Kräuter-Sauce	98 -
Medizinische und praktische Erinnerungen	99 -
Rezepte sicher anpassen	99 -
21-Tage-Plan für dieses Kochbuch	99 -
Einkauf und Vorrat	100 -
Austauschideen	100 -
Medikamenten- und Alltagstabelle	100 -
Eigene Notizen	101 -

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die eine gemüsebetonte Küche, die entzündungsbewusste Lebensmittel betont, ohne medizinische Wirkungen zu versprechen suchen. Der Doppelkorb-Airfryer kann helfen, Eiweißquelle und Gemüse getrennt zu garen, ohne dass eine Komponente trocken oder übergart wird.

Hashimoto-Küche bedeutet in diesem Buch nicht: strenge Verbotsliste, Heilversprechen oder pauschale Diät. Gemeint ist eine alltagstaugliche, nährstoffbewusste Küche mit klaren Zutaten, gut planbaren Mahlzeiten und vorsichtig formulierten Hinweisen.

Die zwei Körbe werden bewusst genutzt: Zone 1 für Eiweiß, Fisch, Geflügel, Eier, Hülsenfrüchte oder kleine Formen; Zone 2 für Gemüse, Kartoffeln, warme Obststücke, Beilagen oder Reste.

Einleitung

Der Schwerpunkt dieses Bandes ist gemüsebetont, kräuterreich und moderat gegart. Jedes Rezept enthält getrennte Angaben für Zone 1 und Zone 2, damit die Mahlzeit nicht nur schnell, sondern kontrolliert zubereitet wird.

Die Rezepte sind glutenarm bis glutenfrei angelegt, wenn das Thema des Bandes es verlangt, und vermeiden stark verarbeitete Panaden, Algen-Experimente und übertriebene Supplementversprechen. Trotzdem gilt: Nicht jede Person mit Hashimoto braucht dieselbe Ernährungsform.

Verträglichkeit ist persönlich. Wer bestimmte Lebensmittel nicht verträgt, ersetzt sie vorsichtig. Wer Medikamente wie Levothyroxin nimmt, sollte die ärztlichen Einnahmehinweise beachten und bei Fragen zu Abstand, Calcium, Eisen, Soja oder Kaffee fachlich nachfragen.

Hashimoto und Ernährung realistisch einordnen

Ernährung kann den Alltag unterstützen, aber sie ersetzt keine Schilddrüsentherapie. Wichtig sind regelmäßige Kontrollen, ärztliche Dosierung, gute Medikamentenroutine und ein Essalltag, der langfristig durchhaltbar bleibt.

Pauschale Aussagen wie 'Gluten heilt Hashimoto' oder 'jede Person braucht dieselben Supplements' sind problematisch. Bei Zöliakie ist Glutenfreiheit medizinisch wichtig; ohne Zöliakie oder klare Unverträglichkeit sollte Glutenverzicht individuell entschieden werden.

Jod ist für Schilddrüsenhormone notwendig, doch bei Hashimoto können sehr hohe Jodmengen, Algenprodukte oder Kelp-Supplements problematisch sein. Dieses Buch verwendet deshalb keine Algen- oder Hochjod-Rezepte als vermeintliche Therapie.

Selen, Vitamin D, Eisen, Zink und andere Nährstoffe können relevant sein, sollten aber nicht blind hochdosiert werden. Blutwerte, Ernährung, Medikamente und ärztliche Empfehlung sind wichtiger als pauschale Supplementlisten.

Dual-Zone-Grundlagen für Hashimoto-Rezepte

Zone 1 wird in diesem Buch meist für die Eiweißquelle genutzt. Moderate Temperaturen helfen, Fisch, Geflügel, Eier, Tofu oder Hülsenfrüchte saftig und gut portionierbar zu halten.

Zone 2 ergänzt Gemüse, Kartoffeln, Obst, Beilage oder Restekomponente. So entsteht ein vollständiger Teller, ohne dass alles dieselbe Temperatur und Garzeit braucht.

Die Sync-Funktion ist hilfreich, wenn beide Körbe gleichzeitig fertig sein sollen. Wenn Zone 1 länger braucht, startet sie früher; Zone 2 beginnt später und bleibt dadurch frischer.

Eigene Notizen sind wichtig. Tragen Sie ein, ob das Gerät stärker bräunt, ob Gemüse weicher werden soll oder ob eine Proteinquelle bei niedrigerer Temperatur besser gelingt.

Lebensmittelsicherheit und Alltag

Geflügel, Fleisch, Fisch, Eier und Reste müssen sicher gegart und vollständig heiß serviert werden. Farbe und Bräunung allein reichen nicht aus, um Gargrad und Lebensmittelsicherheit zu beurteilen.

Rohe und gegarte Zutaten sollten getrennt behandelt werden. Schneidebretter, Messer, Zangen und Hände müssen nach Kontakt mit rohen Zutaten gründlich gereinigt werden.

Reste sollten schnell abkühlen, abgedeckt gekühlt und zeitnah verbraucht werden. Beim Aufwärmen hilft oft etwas Flüssigkeit, damit Speisen nicht trocken werden.

Bei Allergenen und Fertigprodukten sind Etiketten wichtig. Gerade Brühen, Dips, Gewürzmischungen, Käse, Panaden und Saucen können Salz, Jodsalz, Gluten, Soja, Milch oder Zusatzstoffe enthalten.

Bunte Gemüsekörbe

Spinat und Kichererbsen mit Zitronenabrieb

Einführung: Dieses Rezept gehört zu bunte gemüsekörbe und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: gemüsebetont, kräuterreich und moderat gegart. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 11 Minuten Vorbereitung, Zone 1 16 Minuten bei 175 °C, Zone 2 15 Minuten bei 170 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Bei Hashimoto keine Hochjod-Supplements oder Algen als Rezepttrick einsetzen; bei Medikamenten und Nährstoffen fachlich beraten lassen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Zone 1 gart Kichererbsen als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Spinat als Gemüse, Beilage oder warme Komponente werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

Zutaten:

220 g Kichererbsen

280 g Spinat

1 EL salzarme Gemüsebrühe

1 TL Zitronenabrieb

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Avocado-Joghurt-Dip

Zubereitung:

Kichererbsen vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

Spinat gleichmäßig schneiden; feste Stücke kleiner halten, damit Zone 2 zuverlässig gart.

Kichererbsen mit 1 EL salzarme Gemüsebrühe, Zitronenabrieb, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

Spinat in Zone 2 verteilen, bei Bedarf eine kleine hitzefeste Form verwenden und 1 EL Wasser ergänzen.

Zone 1 auf 175 °C für 16 Minuten einstellen; Zone 2 auf 170 °C für 15 Minuten einstellen.

Sync-Funktion nutzen, wenn beide Komponenten gleichzeitig fertig sein sollen. Nach zwei Dritteln der Zeit beide Körbe kontrollieren.

Mit Avocado-Joghurt-Dip servieren, kurz ruhen lassen und eigene Gerätewerte notieren.

Nährwerte pro Portion: Nährwerte bleiben Näherungswerte. Portionsgröße, Öl, Dip, Käse, Hülsenfrüchte und Fertigprodukte verändern die Werte.

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Häufige Fehler sind zu volle Körbe, zu hohe Temperatur, stark jodhaltige Zutaten ohne Rücksprache und blinde Supplementversprechen. Besser sind klare Zutaten, moderate Hitze, Etikettenkontrolle und eigene Notizen.

Gemüsebetonter Hashimoto-Teller mit Putenmedaillons und Süßkartoffelwürfel

Einführung: Dieses Rezept gehört zu bunte gemüsekörbe und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: gemüsebetont, kräuterreich und moderat gegart. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, Zone 1 18 Minuten bei 180 °C, Zone 2 18 Minuten bei 180 °C.

Portionen: 2 Portionen

Tipp: Bei Hashimoto keine Hochjod-Supplements oder Algen als Rezepttrick einsetzen; bei Medikamenten und Nährstoffen fachlich beraten lassen.

Warum dieses Rezept funktioniert: Zone 1 gart Putenmedaillons als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Süßkartoffelwürfel als Gemüse, Beilage oder warme Komponente werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

Zutaten:

280 g Putenmedaillons

280 g Süßkartoffelwürfel

1 EL Wasser

1 TL Kurkuma mild

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Joghurt-Kräuter-Dip

Zubereitung:

Putenmedaillons vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

Süßkartoffelwürfel gleichmäßig schneiden; feste Stücke kleiner halten, damit Zone 2 zuverlässig gart.

Putenmedaillons mit 1 EL Wasser, Kurkuma mild, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

Süßkartoffelwürfel in Zone 2 verteilen, bei Bedarf eine kleine hitzefeste Form verwenden und 1 EL Wasser ergänzen.

Zone 1 auf 180 °C für 18 Minuten einstellen; Zone 2 auf 180 °C für 18 Minuten einstellen.

Sync-Funktion nutzen, wenn beide Komponenten gleichzeitig fertig sein sollen. Nach zwei Dritteln der Zeit beide Körbe kontrollieren.

Mit Joghurt-Kräuter-Dip servieren, kurz ruhen lassen und eigene Gerätewerte notieren.

Nährwerte pro Portion: Nährwerte bleiben Näherungswerte. Portionsgröße, Öl, Dip, Käse, Hülsenfrüchte und Fertigprodukte verändern die Werte.

Geeignet für: Alltag, eigene Anpassungen und klare Rezeptnotizen.

Häufige Fehler: Häufige Fehler sind zu volle Körbe, zu hohe Temperatur, stark jodhaltige Zutaten ohne Rücksprache und blinde Supplementversprechen. Besser sind klare Zutaten, moderate Hitze, Etikettenkontrolle und eigene Notizen.