

Hashimoto einfach vorkochen aus der Heißluftfritteuse

**Jodbewusste Zwei-Korb-Gerichte ohne
Algen & Kelp – mit Resteküche, 30-Tage-
Plan und Einkaufsliste**

Sabine Orth

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
Preiswerte Grundlagen	3
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika	3
Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	4
Dual-Zone-Mahlzeit mit Tofu, Möhren und Quarkcreme	5
Paprika und Kabeljau gelegentlich mit Basilikum	6
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Eier und Apfelspalten	7
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	8
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Paprika und Zitronenquark	9
Apfelspalten und Kichererbsen mit Paprika edelsüß	10
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Tofu und Möhren	11
Kabeljau gelegentlich aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	12
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Apfelspalten und milde Senfcreme	13
Möhren und Hähnchenbrust mit Thymian	14
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika	15
Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	16
Dual-Zone-Mahlzeit mit Tofu, Möhren und Quarkcreme	17
Paprika und Kabeljau gelegentlich mit Zitronenabrieb	18
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Eier und Apfelspalten	19
Vorrat für zwei Tage	20
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	20
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Paprika und Zitronenquark	21
Apfelspalten und Kichererbsen mit Dill	22
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Tofu und Möhren	23
Kabeljau gelegentlich aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	24
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Apfelspalten und milde Senfcreme	25
Möhren und Hähnchenbrust mit Basilikum	26
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika	27
Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	28
Dual-Zone-Mahlzeit mit Tofu, Möhren und Quarkcreme	29
Paprika und Kabeljau gelegentlich mit Paprika edelsüß	30
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Eier und Apfelspalten	31

Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	32
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Paprika und Zitronenquark	33
Apfelspalten und Kichererbsen mit Thymian	34
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Tofu und Möhren	35
Kabeljau gelegentlich aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	36
Reste neu erwärmen	37
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Apfelspalten und milde Senfcreme	37
Möhren und Hähnchenbrust mit Zitronenabrieb	38
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika	39
Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	40
Dual-Zone-Mahlzeit mit Tofu, Möhren und Quarkcreme	41
Paprika und Kabeljau gelegentlich mit Dill	42
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Eier und Apfelspalten	43
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	44
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Paprika und Zitronenquark	45
Apfelspalten und Kichererbsen mit Basilikum	46
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Tofu und Möhren	47
Kabeljau gelegentlich aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	48
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Apfelspalten und milde Senfcreme	49
Möhren und Hähnchenbrust mit Paprika edelsüß	50
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika	51
Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	52
Dual-Zone-Mahlzeit mit Tofu, Möhren und Quarkcreme	53
Einfache Eiweißbausteine	54
Paprika und Kabeljau gelegentlich mit Thymian	54
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Eier und Apfelspalten	55
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	56
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Paprika und Zitronenquark	57
Apfelspalten und Kichererbsen mit Zitronenabrieb	58
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Tofu und Möhren	59
Kabeljau gelegentlich aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	60
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Apfelspalten und milde Senfcreme	61
Möhren und Hähnchenbrust mit Dill	62
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika	63
Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	64
Dual-Zone-Mahlzeit mit Tofu, Möhren und Quarkcreme	65
Paprika und Kabeljau gelegentlich mit Basilikum	66
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Eier und Apfelspalten	67

Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	68
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Paprika und Zitronenquark	69
Warme Snacks	70
Apfelspalten und Kichererbsen mit Paprika edelsüß	70
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Tofu und Möhren	71
Kabeljau gelegentlich aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	72
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Apfelspalten und milde Senfcreme	73
Möhren und Hähnchenbrust mit Thymian	74
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika	75
Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	76
Dual-Zone-Mahlzeit mit Tofu, Möhren und Quarkcreme	77
Paprika und Kabeljau gelegentlich mit Zitronenabrieb	78
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Eier und Apfelspalten	79
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	80
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Paprika und Zitronenquark	81
Apfelspalten und Kichererbsen mit Dill	82
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Tofu und Möhren	83
Kabeljau gelegentlich aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	84
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Apfelspalten und milde Senfcreme	85
Möhren und Hähnchenbrust mit Basilikum	86
Schlusswort	87
Medizinische und praktische Erinnerungen	87
Rezepte sicher anpassen	87
30-Tage-Plan für dieses Kochbuch	87
Einkauf und Vorrat	88
Austauschideen	88
Medikamenten- und Alltagstabelle	88
Eigene Notizen	89

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die jodbewusste Vorratsküche, die Algen, Kelp-Experimente und unnötige Supplementversprechen vermeidet und einfache Mahlzeiten planbar macht 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 jodbewusst, preiswert und vorratsfreundlich. 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.

Preiswerte Grundlagen

Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Putenhack und Paprika

Einführung: Dieses Rezept gehört zu preiswerte grundlagen und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: jodbewusst, preiswert und vorratsfreundlich. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 16 Minuten Vorbereitung, Zone 1 21 Minuten bei 160 °C, Zone 2 22 Minuten bei 150 °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 Putenhack als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Paprika als Gemüse, Beilage oder warme Komponente werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

Zutaten:

280 g Putenhack

280 g Paprika

1 EL Wasser

1 TL Schnittlauch

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Zitronenquark

Optional: nicht jodiertes Salz sparsam nach ärztlicher oder persönlicher Vorgabe

Zubereitung:

Putenhack vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

Putenhack mit 1 EL Wasser, Schnittlauch, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

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

Zone 1 auf 160 °C für 21 Minuten einstellen; Zone 2 auf 150 °C für 22 Minuten einstellen.

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

Mit Zitronenquark servieren, kurz ruhen lassen und eigene Gerätewerte notieren.

Nährwerte pro Portion: Jod- und Natriumwerte hängen stark von Salz, Fisch, Milchprodukten, Brühe und Fertigprodukten ab; Etiketten prüfen.

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.

Kichererbsen aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2

Einführung: Dieses Rezept gehört zu preiswerte Grundlagen und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: jodbewusst, preiswert und vorratsfreundlich. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 17 Minuten Vorbereitung, Zone 1 23 Minuten bei 165 °C, Zone 2 25 Minuten bei 160 °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 Apfelspalten 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 Apfelspalten

1 TL Olivenöl

1 TL Thymian

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL milde Senfcreme

Optional: nicht jodiertes Salz sparsam nach ärztlicher oder persönlicher Vorgabe

Zubereitung:

Kichererbsen vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

Kichererbsen mit 1 TL Olivenöl, Thymian, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

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

Zone 1 auf 165 °C für 23 Minuten einstellen; Zone 2 auf 160 °C für 25 Minuten einstellen.

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

Mit milde Senfcreme servieren, kurz ruhen lassen und eigene Gerätewerte notieren.

Nährwerte pro Portion: Jod- und Natriumwerte hängen stark von Salz, Fisch, Milchprodukten, Brühe und Fertigprodukten ab; Etiketten prüfen.

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.