

Hashimoto ruhig kochen aus dem Doppelkorb-Airfryer

**Jodbewusste Zwei-Zonen-Rezepte ohne Algen & Kelp –
mit Eiweiß-Gemüse-Tellern, 14-Tage-Plan und
Einkaufsliste**

Miriam Falk

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
Sanfte Frühstücke	3
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	3
Apfelspalten und Eier mit Basilikum	4
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	5
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	6
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	7
Möhren und Putenstreifen mit Paprika edelsüß	8
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Brokkoli	9
Eier aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	10
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Möhren und Quarkcreme	11
Brokkoli und milder Tofu mit Thymian	12
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Apfelspalten	13
Putenstreifen aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	14
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	15
Apfelspalten und Eier mit Zitronenabrieb	16
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	17
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	18
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	19
Möhren und Putenstreifen mit Dill	20
Eiweiß und Gemüse	21
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Brokkoli	21
Eier aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	22
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Möhren und Quarkcreme	23
Brokkoli und milder Tofu mit Basilikum	24
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Apfelspalten	25
Putenstreifen aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	26
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	27
Apfelspalten und Eier mit Paprika edelsüß	28
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	29
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	30
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	31
Möhren und Putenstreifen mit Thymian	32

Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Brokkoli	33
Eier aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	34
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Möhren und Quarkcreme	35
Brokkoli und milder Tofu mit Zitronenabrieb	36
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Apfelspalten	37
Putenstreifen aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	38
Fisch ohne Algenfokus	39
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	39
Apfelspalten und Eier mit Dill	40
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	41
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	42
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	43
Möhren und Putenstreifen mit Basilikum	44
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Brokkoli	45
Eier aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	46
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Möhren und Quarkcreme	47
Brokkoli und milder Tofu mit Paprika edelsüß	48
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Apfelspalten	49
Putenstreifen aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	50
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	51
Apfelspalten und Eier mit Thymian	52
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	53
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	54
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	55
Möhren und Putenstreifen mit Zitronenabrieb	56
Milde Abendgerichte	57
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Brokkoli	57
Eier aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	58
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Möhren und Quarkcreme	59
Brokkoli und milder Tofu mit Dill	60
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Apfelspalten	61
Putenstreifen aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	62
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	63
Apfelspalten und Eier mit Basilikum	64
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	65
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	66
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	67
Möhren und Putenstreifen mit Paprika edelsüß	68

Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Brokkoli	69
Eier aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	70
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Möhren und Quarkcreme	71
Brokkoli und milder Tofu mit Thymian	72
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Apfelspalten	73
Putenstreifen aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	74
Kleine warme Beilagen	75
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	75
Apfelspalten und Eier mit Zitronenabrieb	76
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	77
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	78
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	79
Möhren und Putenstreifen mit Dill	80
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Brokkoli	81
Eier aus Zone 1 mit Apfelspalten aus Zone 2	82
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Möhren und Quarkcreme	83
Brokkoli und milder Tofu mit Basilikum	84
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Apfelspalten	85
Putenstreifen aus Zone 1 mit Möhren aus Zone 2	86
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark	87
Apfelspalten und Eier mit Paprika edelsüß	88
Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren	89
milder Tofu aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	90
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Apfelspalten und milde Senfcreme	91
Möhren und Putenstreifen mit Thymian	92
Schlusswort	93
Medizinische und praktische Erinnerungen	93
Rezepte sicher anpassen	93
14-Tage-Plan für dieses Kochbuch	94
Einkauf und Vorrat	94
Austauschideen	94
Medikamenten- und Alltagstabelle	94
Eigene Notizen	95

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die eine ruhige Grundküche für Menschen mit Hashimoto, die den Doppelkorb-Airfryer für klare Mahlzeiten ohne Heilversprechen nutzen möchten 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, ausgewogen und einfach nachzukochen. 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.

Sanfte Frühstücke

Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Brokkoli und Zitronenquark

Einführung: Dieses Rezept gehört zu sanfte frühstücke und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: jodbewusst, ausgewogen und einfach nachzukochen. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 10 Minuten Vorbereitung, Zone 1 15 Minuten bei 170 °C, Zone 2 14 Minuten bei 165 °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 Kabeljau als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Brokkoli als Gemüse, Beilage oder warme Komponente werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

Zutaten:

260 g Kabeljau

280 g Brokkoli

1 EL Wasser

1 TL Rosmarin

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Zitronenquark

Zubereitung:

Kabeljau vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

Kabeljau mit 1 EL Wasser, Rosmarin, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

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

Zone 1 auf 170 °C für 15 Minuten einstellen; Zone 2 auf 165 °C für 14 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: 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.

Apfelspalten und Eier mit Basilikum

Einführung: Dieses Rezept gehört zu sanfte frühstücke und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: jodbewusst, ausgewogen und einfach nachzukochen. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 11 Minuten Vorbereitung, Zone 1 17 Minuten bei 175 °C, Zone 2 17 Minuten bei 175 °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 Eier 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:

3 Eier

280 g Apfelspalten

1 TL Olivenöl

1 TL Basilikum

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL milde Senfcreme

Zubereitung:

Eier vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

Eier mit 1 TL Olivenöl, Basilikum, 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 175 °C für 17 Minuten einstellen; Zone 2 auf 175 °C für 17 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: 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.

Jodbewusster Hashimoto-Teller mit Linsen und Möhren

Einführung: Dieses Rezept gehört zu sanfte frühstücke und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: jodbewusst, ausgewogen und einfach nachzukochen. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, Zone 1 19 Minuten bei 180 °C, Zone 2 20 Minuten bei 185 °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 Linsen als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Möhren als Gemüse, Beilage oder warme Komponente werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

Zutaten:

220 g Linsen

280 g Möhren

1 TL Rapsöl

1 TL Majoran

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Quarkcreme

Zubereitung:

Linsen vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

Linsen mit 1 TL Rapsöl, Majoran, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

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

Zone 1 auf 180 °C für 19 Minuten einstellen; Zone 2 auf 185 °C für 20 Minuten einstellen.

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

Mit Quarkcreme 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.