

Glutenfreie Dual-Zone Rezepte bei Hashimoto

**Jodbewusste Zwei-Zonen-Gerichte für jeden Tag –
ohne Algen/Kelp, mit 14-Tage-Plan und Einkaufsliste**

Nora Lind

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
Glutenfreie Frühstücksformen	3
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	3
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	4
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	5
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Thymian	6
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Zucchini	7
Eier aus Zone 1 mit Erbsen aus Zone 2	8
Dual-Zone-Mahlzeit mit weiße Bohnen, Birnenspalten und milde Senfcreme	9
Zucchini und Feta mild dosiert mit Zitronenabrieb	10
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Putenhack und Erbsen	11
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Birnenspalten aus Zone 2	12
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Zucchini und Quarkcreme	13
Erbsen und Eier mit Dill	14
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	15
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	16
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	17
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Basilikum	18
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Zucchini	19
Eier aus Zone 1 mit Erbsen aus Zone 2	20
Kartoffel und Gemüse	21
Dual-Zone-Mahlzeit mit weiße Bohnen, Birnenspalten und milde Senfcreme	21
Zucchini und Feta mild dosiert mit Paprika edelsüß	22
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Putenhack und Erbsen	23
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Birnenspalten aus Zone 2	24
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Zucchini und Quarkcreme	25
Erbsen und Eier mit Thymian	26
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	27
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	28
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	29
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Zitronenabrieb	30
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Zucchini	31
Eier aus Zone 1 mit Erbsen aus Zone 2	32

Dual-Zone-Mahlzeit mit weiße Bohnen, Birnenspalten und milde Senfcreme	33
Zucchini und Feta mild dosiert mit Dill	34
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Putenhack und Erbsen	35
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Birnenspalten aus Zone 2	36
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Zucchini und Quarkcreme	37
Fisch und Geflügel	38
Erbsen und Eier mit Basilikum	38
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	39
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	40
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	41
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Paprika edelsüß	42
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Zucchini	43
Eier aus Zone 1 mit Erbsen aus Zone 2	44
Dual-Zone-Mahlzeit mit weiße Bohnen, Birnenspalten und milde Senfcreme	45
Zucchini und Feta mild dosiert mit Thymian	46
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Putenhack und Erbsen	47
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Birnenspalten aus Zone 2	48
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Zucchini und Quarkcreme	49
Erbsen und Eier mit Zitronenabrieb	50
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	51
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	52
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	53
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Dill	54
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Zucchini	55
Hülsenfrüchte ohne Mehl	56
Eier aus Zone 1 mit Erbsen aus Zone 2	56
Dual-Zone-Mahlzeit mit weiße Bohnen, Birnenspalten und milde Senfcreme	57
Zucchini und Feta mild dosiert mit Basilikum	58
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Putenhack und Erbsen	59
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Birnenspalten aus Zone 2	60
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Zucchini und Quarkcreme	61
Erbsen und Eier mit Paprika edelsüß	62
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	63
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	64
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	65
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Thymian	66
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Zucchini	67
Eier aus Zone 1 mit Erbsen aus Zone 2	68

Dual-Zone-Mahlzeit mit weiße Bohnen, Birnenspalten und milde Senfcreme	69
Zucchini und Feta mild dosiert mit Zitronenabrieb	70
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Putenhack und Erbsen	71
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Birnenspalten aus Zone 2	72
Kleine Snacks	73
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Zucchini und Quarkcreme	73
Erbsen und Eier mit Dill	74
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	75
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	76
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	77
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Basilikum	78
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Kabeljau und Zucchini	79
Eier aus Zone 1 mit Erbsen aus Zone 2	80
Dual-Zone-Mahlzeit mit weiße Bohnen, Birnenspalten und milde Senfcreme	81
Zucchini und Feta mild dosiert mit Paprika edelsüß	82
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit Putenhack und Erbsen	83
Hähnchenbrust aus Zone 1 mit Birnenspalten aus Zone 2	84
Dual-Zone-Mahlzeit mit Kabeljau, Zucchini und Quarkcreme	85
Erbsen und Eier mit Thymian	86
Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten	87
Feta mild dosiert aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	88
Dual-Zone-Mahlzeit mit Putenhack, Erbsen und Zitronenquark	89
Birnenspalten und Hähnchenbrust mit Zitronenabrieb	90
Schlusswort	91
Medizinische und praktische Erinnerungen	91
Rezepte sicher anpassen	91
14-Tage-Plan für dieses Kochbuch	92
Einkauf und Vorrat	92
Austauschideen	92
Medikamenten- und Alltagstabelle	92
Eigene Notizen	93

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die glutenfreie Airfryer-Rezepte für Menschen, die Gluten meiden möchten oder müssen, ohne zu behaupten, dass Glutenverzicht Hashimoto heilt 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 glutenfrei, übersichtlich und ohne stark verarbeitete Panaden. 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.

Glutenfreie Frühstückformen

Glutenfreier Hashimoto-Teller mit weiße Bohnen und Birnenspalten

Einführung: Dieses Rezept gehört zu glutenfreie frühstücksformen und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: glutenfrei, übersichtlich und ohne stark verarbeitete Panaden. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 12 Minuten Vorbereitung, Zone 1 17 Minuten bei 180 °C, Zone 2 16 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 weiße Bohnen als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Birnenspalten als Gemüse, Beilage oder warme Komponente werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

Zutaten:

3 weiße Bohnen

280 g Birnenspalten

1 EL Zitronensaft

1 TL Petersilie

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL milde Senfcreme

Optional: 1 EL glutenfreie Haferflocken oder gemahlene Mandeln

Zubereitung:

weiße Bohnen vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

weiße Bohnen mit 1 EL Zitronensaft, Petersilie, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

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

Zone 1 auf 180 °C für 17 Minuten einstellen; Zone 2 auf 175 °C für 16 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: Bei Zöliakie nur zertifiziert glutenfreie Produkte und saubere Arbeitsflächen verwenden.

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.