

Hashimoto satt & einfach aus dem Doppelkorb-Airfryer

**Proteinbewusste Zwei-Korb-Rezepte für Frauen ab 40 –
jodbewusst, ohne Algen/Kelp, mit 21-Tage-Plan und
Einkaufsliste**

Anke Berger

Über den Autor

Anke Berger entwickelt klare Kochbuchmanuskripte für Menschen, die mit Hashimoto bewusster kochen möchten, ohne aus einem Rezeptbuch eine medizinische Behandlung zu machen.

Der Stil ist praktisch: übersichtliche Zutaten, getrennte Zone-1- und Zone-2-Abläufe, moderate Temperaturen, wiederholbare Rezepte und genug Hinweise, um eigene Gerätewerte zu dokumentieren.

Dieses Manuskript ist als veröffentlichungsnahe Arbeitsgrundlage gedacht. Es muss vor Verkauf, Druck oder Weitergabe praktisch getestet, lektoriert und an Zielgruppe, Land, Nährwertangaben und Kennzeichnungspflichten angepasst werden.

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
Sättigende Frühstücke	3
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	3
Apfelstücke und Putenstreifen mit Zitronenabrieb	4
Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Paprika	5
Lachs aus Zone 1 mit Blumenkohl aus Zone 2	6
Dual-Zone-Mahlzeit mit Quark, Apfelstücke und Zitronenquark	7
Paprika und Kichererbsen mit Dill	8
Hashimoto-Teller mit Eier und Blumenkohl	9
Putenstreifen aus Zone 1 mit Apfelstücke aus Zone 2	10
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Paprika und milde Senfcreme	11
Blumenkohl und Lachs mit Basilikum	12
Hashimoto-Teller mit Quark und Apfelstücke	13
Kichererbsen aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	14
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	15
Apfelstücke und Putenstreifen mit Paprika edelsüß	16
Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Paprika	17
Lachs aus Zone 1 mit Blumenkohl aus Zone 2	18
Dual-Zone-Mahlzeit mit Quark, Apfelstücke und Zitronenquark	19
Paprika und Kichererbsen mit Thymian	20
Arbeitsalltag und Lunch	21
Hashimoto-Teller mit Eier und Blumenkohl	21
Putenstreifen aus Zone 1 mit Apfelstücke aus Zone 2	22
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Paprika und milde Senfcreme	23
Blumenkohl und Lachs mit Zitronenabrieb	24
Hashimoto-Teller mit Quark und Apfelstücke	25
Kichererbsen aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	26
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	27
Apfelstücke und Putenstreifen mit Dill	28
Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Paprika	29
Lachs aus Zone 1 mit Blumenkohl aus Zone 2	30
Dual-Zone-Mahlzeit mit Quark, Apfelstücke und Zitronenquark	31
Paprika und Kichererbsen mit Basilikum	32

Hashimoto-Teller mit Eier und Blumenkohl	33
Putenstreifen aus Zone 1 mit Apfelstücke aus Zone 2	34
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Paprika und milde Senfcreme	35
Blumenkohl und Lachs mit Paprika edelsüß	36
Hashimoto-Teller mit Quark und Apfelstücke	37
Schnelle Abendteller	38
Kichererbsen aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	38
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	39
Apfelstücke und Putenstreifen mit Thymian	40
Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Paprika	41
Lachs aus Zone 1 mit Blumenkohl aus Zone 2	42
Dual-Zone-Mahlzeit mit Quark, Apfelstücke und Zitronenquark	43
Paprika und Kichererbsen mit Zitronenabrieb	44
Hashimoto-Teller mit Eier und Blumenkohl	45
Putenstreifen aus Zone 1 mit Apfelstücke aus Zone 2	46
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Paprika und milde Senfcreme	47
Blumenkohl und Lachs mit Dill	48
Hashimoto-Teller mit Quark und Apfelstücke	49
Kichererbsen aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	50
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	51
Apfelstücke und Putenstreifen mit Basilikum	52
Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Paprika	53
Lachs aus Zone 1 mit Blumenkohl aus Zone 2	54
Familientaugliche Varianten	55
Dual-Zone-Mahlzeit mit Quark, Apfelstücke und Zitronenquark	55
Paprika und Kichererbsen mit Paprika edelsüß	56
Hashimoto-Teller mit Eier und Blumenkohl	57
Putenstreifen aus Zone 1 mit Apfelstücke aus Zone 2	58
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Paprika und milde Senfcreme	59
Blumenkohl und Lachs mit Thymian	60
Hashimoto-Teller mit Quark und Apfelstücke	61
Kichererbsen aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	62
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	63
Apfelstücke und Putenstreifen mit Zitronenabrieb	64
Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Paprika	65
Lachs aus Zone 1 mit Blumenkohl aus Zone 2	66
Dual-Zone-Mahlzeit mit Quark, Apfelstücke und Zitronenquark	67
Paprika und Kichererbsen mit Dill	68

Hashimoto-Teller mit Eier und Blumenkohl	69
Putenstreifen aus Zone 1 mit Apfelstücke aus Zone 2	70
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Paprika und milde Senfcreme	71
Kleine Desserts	72
Blumenkohl und Lachs mit Basilikum	72
Hashimoto-Teller mit Quark und Apfelstücke	73
Kichererbsen aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	74
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	75
Apfelstücke und Putenstreifen mit Paprika edelsüß	76
Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Paprika	77
Lachs aus Zone 1 mit Blumenkohl aus Zone 2	78
Dual-Zone-Mahlzeit mit Quark, Apfelstücke und Zitronenquark	79
Paprika und Kichererbsen mit Thymian	80
Hashimoto-Teller mit Eier und Blumenkohl	81
Putenstreifen aus Zone 1 mit Apfelstücke aus Zone 2	82
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Paprika und milde Senfcreme	83
Blumenkohl und Lachs mit Zitronenabrieb	84
Hashimoto-Teller mit Quark und Apfelstücke	85
Kichererbsen aus Zone 1 mit Paprika aus Zone 2	86
Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme	87
Apfelstücke und Putenstreifen mit Dill	88
Schlusswort	89
Medizinische und praktische Erinnerungen	89
Rezepte sicher anpassen	89
21-Tage-Plan für dieses Kochbuch	90
Einkauf und Vorrat	90
Austauschideen	90
Medikamenten- und Alltagstabelle	91
Eigene Notizen	91

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die sättigende, proteinbewusste Mahlzeiten für Frauen ab 40, die Hashimoto im Alltag berücksichtigen möchten, ohne Diätzwang aufzubauen 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 sättigend, proteinbewusst und alltagstauglich. 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.

Sättigende Frühstücke

Dual-Zone-Mahlzeit mit Eier, Blumenkohl und Quarkcreme

Einführung: Dieses Rezept gehört zu sättigende frühstücke und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: sättigend, proteinbewusst und alltagstauglich. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 14 Minuten Vorbereitung, Zone 1 19 Minuten bei 180 °C, Zone 2 18 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 Eier als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Blumenkohl 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 Blumenkohl

1 TL Rapsöl

1 TL Majoran

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Quarkcreme

Zubereitung:

Eier vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

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

Blumenkohl 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 18 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.