

Hashimoto auf Vorrat aus dem Doppelkorb- Airfryer

Jodbewusste Zwei-Korb-Rezepte zum Vorkochen, Portionieren & Aufwärmen –
ohne Algen/Kelp mit 28-Tage-Plan & Einkaufsliste

Lea Sommer

Über den Autor

Lea Sommer 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 -
Protein vorbereiten	- 3 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 3 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 4 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Basilikum	- 5 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 6 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 7 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 8 -
Brokkoli und Eier mit Paprika edelsüß	- 9 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 10 -
Putenhackbällchen aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	- 11 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachs, Brokkoli und Joghurt-Kräuter-Dip	- 12 -
Kartoffelwürfel und Tofu mit Thymian	- 13 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Linsen und Zucchini	- 14 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 15 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 16 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Zitronenabrieb	- 17 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 18 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 19 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 20 -
Brokkoli und Eier mit Dill	- 21 -
Gemüse für mehrere Tage	- 22 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 22 -
Putenhackbällchen aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	- 23 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachs, Brokkoli und Joghurt-Kräuter-Dip	- 24 -
Kartoffelwürfel und Tofu mit Basilikum	- 25 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Linsen und Zucchini	- 26 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 27 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 28 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Paprika edelsüß	- 29 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 30 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 31 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 32 -

Brokkoli und Eier mit Thymian	- 33 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 34 -
Putenhackbällchen aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	- 35 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachs, Brokkoli und Joghurt-Kräuter-Dip	- 36 -
Kartoffelwürfel und Tofu mit Zitronenabrieb	- 37 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Linsen und Zucchini	- 38 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 39 -
Lunchboxen	- 40 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 40 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Dill	- 41 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 42 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 43 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 44 -
Brokkoli und Eier mit Basilikum	- 45 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 46 -
Putenhackbällchen aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	- 47 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachs, Brokkoli und Joghurt-Kräuter-Dip	- 48 -
Kartoffelwürfel und Tofu mit Paprika edelsüß	- 49 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Linsen und Zucchini	- 50 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 51 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 52 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Thymian	- 53 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 54 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 55 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 56 -
Brokkoli und Eier mit Zitronenabrieb	- 57 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 58 -
Aufwärmgerichte	- 59 -
Putenhackbällchen aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	- 59 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachs, Brokkoli und Joghurt-Kräuter-Dip	- 60 -
Kartoffelwürfel und Tofu mit Dill	- 61 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Linsen und Zucchini	- 62 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 63 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 64 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Basilikum	- 65 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 66 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 67 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 68 -

Brokkoli und Eier mit Paprika edelsüß	- 69 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 70 -
Putenhackbällchen aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	- 71 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachs, Brokkoli und Joghurt-Kräuter-Dip	- 72 -
Kartoffelwürfel und Tofu mit Thymian	- 73 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Linsen und Zucchini	- 74 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 75 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 76 -
Resteküche	- 77 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Zitronenabrieb	- 77 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 78 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 79 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 80 -
Brokkoli und Eier mit Dill	- 81 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 82 -
Putenhackbällchen aus Zone 1 mit Zucchini aus Zone 2	- 83 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Lachs, Brokkoli und Joghurt-Kräuter-Dip	- 84 -
Kartoffelwürfel und Tofu mit Basilikum	- 85 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Linsen und Zucchini	- 86 -
Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2	- 87 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce	- 88 -
Zucchini und Putenhackbällchen mit Paprika edelsüß	- 89 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Lachs und Brokkoli	- 90 -
Tofu aus Zone 1 mit Kartoffelwürfel aus Zone 2	- 91 -
Dual-Zone-Mahlzeit mit Linsen, Zucchini und Avocado-Joghurt-Dip	- 92 -
Brokkoli und Eier mit Thymian	- 93 -
Vorgeplanter Hashimoto-Teller mit Hähnchenbrust und Kartoffelwürfel	- 94 -
Schlusswort	- 95 -
Medizinische und praktische Erinnerungen	- 95 -
Rezepte sicher anpassen	- 95 -
28-Tage-Plan für dieses Kochbuch	- 95 -
Einkauf und Vorrat	- 96 -
Austauschideen	- 96 -
Medikamenten- und Alltagsstabelle	- 96 -
Eigene Notizen	- 97 -

Vorwort

Dieses Buch richtet sich an Menschen, die planbare Hashimoto-Alltagsküche mit vorbereiteten Komponenten, wiederholbaren Körben und einfachen Einkaufsroutinen 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 vorgeplant, portionsklar und gut dokumentierbar. 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.

Protein vorbereiten

Eier aus Zone 1 mit Brokkoli aus Zone 2

Einführung: Dieses Rezept gehört zu protein vorbereiten und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: vorgeplant, portionsklar und gut dokumentierbar. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 13 Minuten Vorbereitung, Zone 1 18 Minuten bei 185 °C, Zone 2 17 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 Eier 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:

3 Eier

280 g Brokkoli

1 EL Naturjoghurt

1 TL Thymian

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Joghurt-Kräuter-Dip

Zubereitung:

Eier vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

Eier mit 1 EL Naturjoghurt, Thymian, 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 185 °C für 18 Minuten einstellen; Zone 2 auf 180 °C für 17 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.

Eine kleine Portion abkühlen lassen, sauber verpacken und für die nächste Mahlzeit beschriften.

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.

Dual-Zone-Mahlzeit mit Hähnchenbrust, Kartoffelwürfel und Tomaten-Kräuter-Sauce

Einführung: Dieses Rezept gehört zu protein vorbereiten und unterstützt den Schwerpunkt dieses Bandes: vorgeplant, portionsklar und gut dokumentierbar. Es ist als alltagstaugliche Hashimoto-Küche gedacht, nicht als medizinische Therapie.

Zeit: 14 Minuten Vorbereitung, Zone 1 20 Minuten bei 190 °C, Zone 2 20 Minuten bei 190 °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 Hähnchenbrust als klare Eiweißkomponente und Zone 2 ergänzt Kartoffelwürfel als Gemüse, Beilage oder warme Komponente werden getrennt gegart, sodass beide Komponenten besser auf ihren jeweiligen Gargrad abgestimmt werden können.

Zutaten:

280 g Hähnchenbrust

280 g Kartoffelwürfel

1 EL Zitronensaft

1 TL Rosmarin

1 TL Rapsöl oder Olivenöl

Pfeffer nach Geschmack

2 EL Tomaten-Kräuter-Sauce

Zubereitung:

Hähnchenbrust vorbereiten, trocken tupfen und in gleichmäßige Portionen teilen.

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

Hähnchenbrust mit 1 EL Zitronensaft, Rosmarin, Öl und Pfeffer mischen und locker in Zone 1 legen.

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

Zone 1 auf 190 °C für 20 Minuten einstellen; Zone 2 auf 190 °C für 20 Minuten einstellen.

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

Mit Tomaten-Kräuter-Sauce servieren, kurz ruhen lassen und eigene Gerätewerte notieren.

Eine kleine Portion abkühlen lassen, sauber verpacken und für die nächste Mahlzeit beschriften.

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.