



IZABELLA
WENTZ

Autorin des
Weltbestsellers
Hashimoto im Griff

DAS HASHIMOTO KOCHBUCH

ERNÄHRUNGSPLÄNE UND ÜBER 125 HEILENDE REZEPTE
FÜR EINE GESUNDE SCHILDDRÜSE

riva

©2019 des Titels »Das Hashimoto Kochbuch« von Izabella Wentz (ISBN 978-3-7423-1063-7)
by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Infor-
mationen unter: www.m-vg.de



Inhalt

Einführung 5

1. Hashimoto und das
Heilpotenzial der Ernährung 15

2. Grundlagen der Ernährung 33

3. Ein maßgeschneidertes
Ernährungsprogramm 67

4. So funktioniert's!
Gewohnheiten, Gerätschaften
und Strategien für den Weg
zum Erfolg 97

5. Häufige Fragen 125

Ernährungspläne 131

Rezepte 144

Danksagung 358

Referenzen 360

Register 361

Rezepte

EINFACHE GRUNDREZEPTE

Kokosjoghurt.....	147
Fermentiertes Gemüse	148
Mutters Dill-Pickles	150
Knochenbrühe	151
Dressing für jeden Tag	154
Fermentiertes Kokoswasser	155
Farinata-Brot.....	157
Hashi-Mayo.....	158
Pizzasauce	159
Cashew-Frischkäse	160
Stückiges Apfelmus.....	162
Göttliches Detox-Dressing.....	165
Tomatensoße	166

SMOOTHIES UND GETRÄNKE

Grüner Saft	169
Hashi-Mojito	170
Pfefferminztee	173
Maca Latte	174
Kürbis-Maca-Latte.....	177
Cremiger Orangen-Kokos-Smoothie	178
Koriander-Zitrus-Erfrischungsgetränk.....	181
Original-Root-Cause-Smoothie	183
Spa-Wasser	184
Hashi-Mojito-Smoothie	186
Root-Cause-Aufbau-Smoothie.....	187
Heiße Schokolade.....	189

SUPPEN UND EINTÖPFE

Rindfleisch-Eintopf	190
Hühnersuppe	191
Borschtsch (polnische Beten-Suppe)	192
Chili für kalte Tage	194
Polnische Erbsensuppe	196
Kubanischer Rindfleisch-Eintopf	197
Cremige Brokkoli-Suppe	199
Marokkanischer Lamm-Eintopf.....	200
Möhren-Ingwer-Birnen-Suppe	202
Galaretka (polnische Gelatine-Sülze).....	205
Winterlicher Ochsenschwanz-Eintopf.....	207
Cremiges weißes Hähnchenragout	209
Eintopf mit Schweinefleisch und Curry	210

SALATE

Hähnchen-Rosinen-Salat	211
Salat aus dem Einmachglas	212
Tomaten-Beten-Salat.....	215
Katys griechischer Salat	216
Bibimbap (koreanischer gemischter Salat).....	218
Salat mit Pfirsich und Steak.....	221
Knackiger Rucola-Salat	222
Salat mit Ente	224
Gurken-Feigen-Salat	226
Hähnchen-Salat mit schwarzen Bohnen und Koriander	227
Mango-Avocado-Salat mit Lachs	229
Blattsalat mit Bacon und Tomaten	230

LECKERE HAUPTGERICHTE

Frittata mit Schinken und weißer Süßkartoffel	232
Ente mit Dattelsauce	233
Bigos (polnischer Eintopf nach Jägerart)	234
Garnelen-Ceviche	236
Süß-saure Hähnchenspieße mit Brokkoli-Slaw	237
Zitrus-Bison-Hackfleischbällchen	238
Shepherd's Pie mit Linsen	240
Avocado-Schiffchen mit Pute und Gemüsepaprika	242
Carnitas à la Michael	244
Hashi-Haschee	247
Ahornsirup-Hackfleisch-Muffins	249
Chicken Tandoori	250
Exotische Hähnchenspieße vom Grill	252
Lachs-Pastinaken-Küchlein	254
Shepherd's Pie	257
Gebratener Reis mit Rinderhack	258
Mexikanische Quiche	261
Brokkoli-Hähnchen-Quiche	262
Paella	265
Paläo-Pizza	267
Kürbis-Spaghetti mit Fleischbällchen	269
Gołąbki (polnische gefüllte Kohlrouladen)	271
Gefüllte Portobello-Pilze	273
Gebackene Hähnchenschenkel mit Ingwer und Zitrone	275
Hack mit Beten, Süßkartoffeln und Kürbis	276
Chicken-Burger mit Grünkohl-Chips	277
Fischpäckchen vom Grill mit Ananas-Salsa und grünen Bohnen	278
Italienische Hackfleisch-Pie	279
Kotlety (polnische Hähnchenschnitzel)	280
Zitrus-Lachs	281
Paläo-Hackbraten	282
Forelle blau mit Beten	283
Schweinekoteletts mit Balsamico-Zwiebeln	284
Pulled Pork mit Kirschen	285
Wachteln mit Trauben	286
Gnocchi mit Erbsen und Pancetta	287
Langsam gegartes Hähnchen	290
Ingwer-Pfirsich-Schweinefilet	292
Auberginen-Lasagne-Stapel	293

BEILAGEN UND SNACKS

Getrübtes Gemüse	295
Cowboy-Kaviar	296
Mit Bacon und Schnittlauch überbackene Kartoffeln	298
Hähnchen-Frühlingsrollen mit Mandel-Soßen-Dip	300
Kochbananen-Nachos mit Avocado und Hähnchenbrust	301
Guacamole mit Koriander und Limette	303
Granola süß-sauer	305
Leberpastete	306
Apfel-Möhren-Salat	309
Sautierter Stängelkohl	311
Mango-Salsa	312
Mizeria (polnischer Gurkensalat)	314
Doppelt gebackene Süßkartoffeln	316
Sautierter Spaghettikürbis	317
Auflauf mit Wurzelgemüse	319
Pastinaken-Möhren-Püree	320
Beef Jerky (Trockenfleisch)	323
Puten-Dip mit roter Gemüsepaprika	325
Mandel-Dattel-Riegel	326
Möhren-Fritten	328
Zucchini-Brot	329
Biskuits	331

DESSERTS

Apfel-Blaubeer-Streuselkuchen	333
Johannisbrot-Lava-Küchlein	335
Avocado-Schokoladen-Pudding	336
Kokos-Feigen-Energiekugeln	339
Paläo-Bananen-Mandel-Muffins	340
Kirsch-Beeren-Gelatine-Snacks	342
Kochbananen-Crêpes	345
Kürbiskuchen	347
Süßkartoffel-Pistazien-Pudding	348
Gebackene Kokos-Bananen	349
Cremiger Erdbeertraum	350
Waffeln	352
AI-Beeren-Kuchen	355
Cremige Zitronen-Bananen-Eis-Pops	357