



Food Swap, Rauch und Ramen: Die HelloFresh Food-Trends 2019

Berlin, 11. Dezember 2018 – Essen wird im neuen Jahr noch kreativer! Ob Food Swapping, Rauch-Aromen oder Fleischersatzprodukt – es wird getrickst, verändert und gewürzt. Im Vordergrund steht im nächsten Jahr vor allem der Genuss, nicht *nur* die Gesundheit. Deshalb werden alternative Zutaten immer häufiger kreativ verarbeitet. [HelloFresh](#), der weltweit führende Lieferservice für Kochboxen, stellt die Newcomer für 2019 vor und präsentiert die spannendsten Food-Trends für das kommende Jahr.

1. Rauch!

Fisch und Fleisch zu räuchern ist eine jahrhundertealte Tradition. Was früher eine Methode zur Erhaltung von Lebensmitteln war, ist heute eine moderne Kochtechnik. Insbesondere Gewürze wie geräucherte Paprika oder Salz geben tolle Rauchnoten. „Eine kleine Menge an Rauchsatz reicht beispielsweise schon aus, um komplette Gerichte ‚anzuräuchern‘“, weiß Kai Dräger von Spicebar. „Außerdem wirkt geräucherte rote Spitzpaprika genial für Chilis, Rubs und überall, wo milde Paprika eine ordentliche Rauchnote vertragen kann.“ Auch bei HelloFresh zählen sowohl Paprika als auch die rauchigen Gewürze von Spicebar zu den Lieblingen in der Testküche. Dies sind einige der HelloFresh Rezept-Tipps mit Raucharomen: [Rauchige Süßkartoffel-Hirtenkäse-Tacos](#), [rauchige Krakauer-Gemüse-Pfanne](#) oder [rauchiges Ratatouille](#).



2. Pflanzenbasierte Produkte

Der Trend auf Fleisch zu verzichten und der bewussterer Fleischkonsum spiegeln sich in der Entwicklung von immer mehr Fleischersatzprodukten wider. Neben altbekannten wie Nüssen und Getreide kommen jetzt beispielsweise auch Erbsen, Algen und Schwammerl dazu. Diese Produkte werden geräuchert, gegrillt, geschmort oder mariniert – bis sie fast nicht mehr von Fleisch zu unterscheiden sind. Johanna Langhans, Produktentwicklerin bei HelloFresh, empfiehlt die Jackfrucht als eine neue Alternative zu Fleisch: „Pulled Jackfruit‘ ist sehr faserig und erinnert dadurch stark an ‚Pulled Chicken‘. Es geht aber auch noch einfacher, zum Beispiel mit dem [Pulled Mushroom Burger](#) von HelloFresh.“





3. Food Swap

Der Trend kalorienreiche oder fetthaltige Lebensmittel durch leichtere Alternativen zu ersetzen, aber sie dabei so aussehen zu lassen wie das Original, entwickelt sich rasant weiter. Zoodles, Blumenkohlreis, Spaghetti Squash – der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Dazu kommt, dass vieles sehr leicht selbst zu Hause zuzubereiten ist. Wir bei HelloFresh suchen immer nach Wegen, kochen noch interessanter und abwechslungsreicher zu machen. Food-Swap-Rezepte mögen wir daher besonders gerne. Wie wäre es zum Beispiel mit [Arabischen Halloumi auf „Tabbouleh“](#) oder [„Cloud Bread“](#)? HelloFresh Familienkoch und Rezeptentwickler Marco Hartz nutzt Food Swap Ideen außerdem gerne, um Kinder an Gemüse heranzuführen und „Picky Eaters“ zu überlisten.



4. Renaissance der französischen Küche

In die sonst sehr traditionelle französische Küche kommt frischer Wind! Sie wird nächstes Jahr eine Renaissance erleben: Neue Einflüsse aus anderen Esskulturen werden jetzt mit der französischen Küche gemischt und brechen die altbewährten Traditionen und Rezepte auf. Wer mal wieder Lust auf Klassiker-Gerichte aus dem Nachbarland hat, findet im HelloFresh Archiv Rezepte zum Nachkochen, wie herzhaftes [Tarte Tatin](#), [Hähnchen à la Normande](#), [Flammkuchen mit Camembert](#) oder etwa die etwas andere [Kürbis-Curry-Quiche](#).



5. Asiatische Nudelsuppen

Somen-, Reis-, Mie-, Ramen-, Udon-, Soba- oder Shirataki-Nudeln – in den letzten Jahren ist die Anzahl der asiatischen Nudelsuppen-Restaurants wie Ramenbars oder Pho-Küchen in Deutschland extrem gestiegen. Aus gutem Grund: Nudelsuppen sind Comfort Food und die fernöstliche Pasta unterscheidet sich nicht nur geschmacklich von den bekannten Sorten sondern auch von der Konsistenz. Das besondere an den Nudelsuppen ist allerdings eher der schwer definierbare Geschmack, der einem einfach das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt. Weder wirklich süß noch sauer, weder bitter





noch salzig – eben umami. Mit der [Malaysische Laksa-Nudelsuppe](#) oder dieser [asiatischen Nudelsuppe](#) von HelloFresh kann man sich auch zu Hause an die asiatischen Nudelgerichte herantrauen.

6. Gesund (und) genießen!

Vom Comfort Food zum bewussten Genuss: Nächstes Jahr erleben wir endlich die Gegenbewegung zum Clean-Eating-Trend. Stand 2018 noch alles unter dem Motto “clean und super gesund“, weht 2019 ein entspannterer Wind. „Mindful Eating“ geht einher mit der generellen Suche nach bewussteren Erfahrungen und Leben. Die Menschen wollen wieder mit allen Sinnen genießen und beim Essen nicht so häufig Abstriche machen“, weiß Johanna Langhans. Gesundes Essen soll auch schmecken: Der Genuss sollte eine ebenso wichtige Rolle bei der Ernährung spielen wie der gesundheitliche Aspekt.



Der Schlüssel hierzu liegt im bewussten Essen. Solange man sich ausgewogen und frisch ernährt, kann man ruhig auch von Zeit zu Zeit zu süßen Sünden greifen. Das ist auch der Anspruch bei HelloFresh: Bewusste und ausgewogene Ernährung durch abwechslungsreiche Rezepte und frische Zutaten. Beispiele hierfür sind folgende Soul-Food-Liebliche: [Kubanische Quinoa Bowl](#) und die [gebratenen Spätzle mit Spitzkohl](#).

Das HelloFresh [Rezeptarchiv](#) sowie der HelloFresh [Blog](#) bieten weitere Inspiration für den Kochalltag. Oder man lässt sich die Inspiration mit den HelloFresh Kochboxen direkt bis an die Haustür liefern. Ausgewogen in das neue Jahr starten und bewusst genießen mit den HelloFresh Kochboxen!



Gerne schicken wir Ihnen auch die genannten Rezepte samt Zutaten oder eine HelloFresh Testbox zu. Die Fotos sind zum Abdruck frei, Copyright: ©HelloFresh. Für weitere Motive und Bildformate kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter presse@hellofresh.de.

Pressekontakt

Florian Anders

PR Manager DACH

Saarbrücker Straße 37a, 10405 Berlin

+49 (0)176 6038 2211

florian.anders@hellofresh.de

www.hellofresh.at

Über HelloFresh



HelloFresh ist der weltweit führende Anbieter von Kochboxen, tätig in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada und Neuseeland. HelloFresh lieferte im 3-Monatszeitraum vom 1. Juli 2018 bis 30. September 2018 46,5 Millionen Mahlzeiten an 1,84 Millionen aktive Kunden weltweit aus. HelloFresh wurde im November 2011 in Berlin gegründet und ging im November 2017 in Frankfurt an die Börse. HelloFresh hat Büros in New York, Berlin, London, Amsterdam, Zürich, Sydney, Toronto und Auckland.