



## **HelloFresh veröffentlicht erstes Kochbuch Mehr als 50 Inspirationen für frische und abwechslungsreiche Alltagsküche**

Berlin, 17. September 2021 - [www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de)

**Frisch, lecker und voller Tipps zum Thema „Einfach besser essen.“: HelloFresh bringt sein erstes Kochbuch mit mehr als 50 kulinarischen Inspirationen für den Alltag auf den deutschen Markt – basierend auf den beliebtesten Rezepten der HelloFresh-Kund\*innen.**

Einfach besser essen. Seit mehr als zehn Jahren unterstützt HelloFresh in Deutschland mit einer großen Auswahl an Kochboxen mit leckeren Rezepten und frischen Zutaten Kund\*innen dabei, abwechslungsreiche Mahlzeiten zu kochen und nebenbei den Alltag klug zu planen. Nun bringt HelloFresh ein Kochbuch heraus: Über 200 Seiten dick, prall gefüllt mit mehr als 50 Rezepten in fünf Kategorien – ausgewogen und mit Gelinggarantie.

„Bei der Auswahl der Rezepte haben wir uns auf die Rezeptbewertungen unserer Kochbox-Kund\*innen aus dem vergangenen Jahrzehnt gestützt“, sagt HelloFresh-Rezeptentwickler Marco Hartz. „Wir haben unsere Rezepte in den letzten 10 Jahren bis zur Perfektion weiterentwickelt. Unsere Kund\*innen haben sie tausendfach gekocht, probiert, serviert und bewertet. Daher sind wir uns sicher, dass wir mit dieser Auswahl ihren Geschmack treffen werden.“

Dazu gibt es im HelloFresh-Kochbuch zahlreiche Tipps und Tricks, wie sich Lebensmittelverschwendung ganz einfach vermeiden lässt – angefangen bei der Planung, weiter über den Einkauf bis hin zu Transport, Lagerung im Kühlschrank und der Nutzung von Resten.

### **In sechs einfach erklärten Schritten zur leckeren Mahlzeit**

Das Buch bietet Inspiration zum Kochen für verschiedenste Gelegenheiten mit Rubriken wie Quick&Easy, Happy Family oder Cook to impress, basierend auf den beliebtesten Rezepten der Kund\*innen. Alle Rezepte sind in sechs Schritte gegliedert und innerhalb von 15 bis 40 Minuten zubereitet. Dabei gibt es Gerichte aus der ganzen Welt und für jede Ernährungsform, von mexikanischen Tacos über indisches Curry oder einen herzhaften BBQ-Burger bis zur Lieblingspasta.

### **Weniger Lebensmittelverschwendung: Grundprinzip von HelloFresh findet sich auch im Kochbuch wieder**

Als Alltagslösung für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung liefert HelloFresh Woche für Woche leckere Rezepte mit frisch, ausgewählten Zutaten, die grammgenau vorportioniert sind, sodass keine Lebensmittel verschwendet werden. Dieser Anspruch findet sich auch im Kochbuch wieder: Die



Rezepte sind so aufgebaut, dass beim Kochen nur wenige Reste übrig bleiben, da man in der Regel bei der Zubereitung immer die gesamte Packung aufbraucht.

### **Praktische Hinweise zum nachhaltigen Einkauf und zu Kombinationsmöglichkeiten**

Tipps zum nachhaltigen Einkauf, zu saisonalen Gemüsesorten, zur richtigen Lagerung der Zutaten im Kühlschrank sowie praktische Grundrezepte helfen dabei, das Beste aus Lebensmitteln zu machen – nicht nur Anfänger\*innen, auch erfahrene Hobby-Köch\*innen finden hier spannendes Wissen. Wie sich Zutaten über verschiedene Gerichte hinweg kombinieren lassen, zeigen die im Buch verteilten Hinweise an den jeweiligen Rezepten. Das macht den Einkauf leichter und sorgt automatisch für weniger Lebensmittelverschwendung. Und wer doch keine Lust auf den Gang durch den Supermarkt hat: Die Kochboxen von HelloFresh enthalten alle notwendigen Zutaten – direkt an die Haustür geliefert und mit einer wöchentlich wechselnden Auswahl aus vielen Gerichten, die für das Kochbuch Pate standen. Frisch, lecker und abwechslungsreich.

### **Frische Rezepte für 22 Euro – das HelloFresh Kochbuch jetzt im Handel!**

Für HelloFresh-Fans und für alle, die 10 Jahre Rezept erfahrung von HelloFresh selbst nachkochen wollen, erscheint das neue HelloFresh-Kochbuch im Dorling Kindersley-Verlag. Für 22 Euro ist es ab sofort überall erhältlich, wo es Bücher gibt. Weitere Informationen unter: [www.hellofresh.de/essensbox/das-kochbuch\\_dk-verlag](http://www.hellofresh.de/essensbox/das-kochbuch_dk-verlag).

\*\*\*\*\*

Die Fotos sind zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh**. Für weitere Motive aus dem Kochbuch kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter [presse@hellofresh.de](mailto:presse@hellofresh.de).

### **Pressekontakt**

Janina Frisch

E-Mail: [presse@hellofresh.de](mailto:presse@hellofresh.de)

### **Über HelloFresh**

HelloFresh ist die wöchentliche Garantie für eine ausgewogene Ernährung: Mit einer Kochbox voller frischer, ausgewählter Zutaten und leckeren Rezepten. Der weltweit führende Anbieter von Kochboxen beschäftigt in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz, Kanada, Neuseeland, Frankreich, Schweden, Norwegen und Dänemark ein Team von über 16.000 Mitarbeitern. Im zweiten Quartal 2021 lieferte HelloFresh mehr als 254 Millionen Mahlzeiten und zählte über sieben Millionen aktive Kunden weltweit. 2011 in Berlin gegründet, ging das Unternehmen im November 2017 in Frankfurt an die Börse. [www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de)