



Schnell und einfach satt in der Fußball-Halbzeitpause: Neue Rezepte von HelloFresh machen den Alltag noch einfacher und sparen noch mehr Zeit

Berlin, 11 Juni 2021 - www.hellofresh.de

Nicht nur Fußballfans können sich jetzt noch schneller und einfacher gut ernähren

Anpfiff für das langersehnte Fußballspektakel! Ein Monat, 24 Teams, elf Spielorte und bis zu drei Spiele an einem Tag – da ist für echte Fans kaum Zeit zur Erholung zwischen den Matches. Die meisten Spiele beginnen abends um 18 und 21 Uhr, ein schnelles und einfach zubereitetes Abendessen ist dann gefragt. Denn so bleibt genug Zeit für die wichtigsten drei F in diesen Tagen: Familie, Freunde und Fußball.

Nicht nur in solchen besonderen Situationen ist es vielen Deutschen wichtig, dass sich Mahlzeiten schnell und einfach zubereiten lassen. Das bestätigen laut BMEL Ernährungsreport 2021¹ immerhin 42 Prozent der Männer und 59 Prozent der Frauen. Was also tun – essen wie die Fußballprofis? Die müssen sich an Spieltagen in der Regel mit einem leichten Frühstück, bestehend aus Müsli, Vollkornbrot, einem weichen Ei, Obst, Lachs und Käse begnügen. Auch zum Mittag ist bei ihnen alles auf Leistung ausgelegt. Wenig Fleisch, viel Fisch – und vor dem Spiel gibt es nur stilles Wasser und isotonische Sportgetränke. Maximal ein Energieriegel in der Pause zwischen den Halbzeiten ist erlaubt².

So streng müssen es die Fußballfans vor dem Fernseher natürlich nicht halten. Wenn am Abend der Magen nach einer richtigen Mahlzeit verlangt, beweisen die neuen HelloFresh Rezepte, wie man das Turnier mit leckerem Essen genießen und dabei trotzdem Zeit sparen kann. Denn ein ausgewogenes Abendessen lässt sich schon innerhalb einer Halbzeitpause zubereiten!

Durch die neue Präferenz *Zeit sparen* macht HelloFresh mit wie gewohnt grammgenau portionierten Zutaten und einfachen Anleitungen nicht nur Fußballfans während der Meisterschaft das schnelle, frische, ausgewogene und komfortable Kochen noch leichter:

¹ BMEL Ernährungsreport 2021; https://www.bmel.de/SharedDocs/Downloads/DE/Broschueren/ernaehrungsreport-2021.pdf?__blob=publicationFile&v=4

² <https://www.dfb.de/spieler/aktive-ue20/artikel/optimale-nahrungsversorgung-fuer-training-und-spiel-408/>



- **„One-Pot-Gericht“:** Wenig schnippeln und rühren, stattdessen in maximal einer halben Stunde ein leckeres Essen zubereiten – und das nur in einem Topf/einer Pfanne: Das sind die One-Pot-Gerichte. Hierzu gehören unter anderem Pasta, Eintöpfe, Reisgerichte und Salate mit Beilagen.
- **„Wenig Aufwand“:** Das Schälen, Schnippeln und Marinieren übernimmt HelloFresh, danach braucht es maximal zehn Minuten aktive Vorbereitungszeit daheim – der Rest erledigt sich fast wie von selbst. Die „Wenig Aufwand“-Rezepte enthalten Aufläufe und andere Mahlzeiten aus dem Ofen sowie Eintöpfe und Salate mit Beilagen.
- **„Schnelle Pasta“:** In nur insgesamt 15 Minuten stehen die schnellen Pastagerichte auf dem Tisch – ob mit original italienischem, asiatischem oder auch deutschem Touch.

Die Gerichte von HelloFresh verzichten nicht auf Geschmack, wohl aber auf parallele oder aufwendige Arbeitsschritte und sparen eine Menge Zeit. So steht das Abendessen innerhalb einer Halbzeitpause auf dem Tisch – ohne Küchenchaos, ohne Stress. Danach ist jeder Fußballfan ausreichend gestärkt, um beim nächsten Spiel wieder voller Energie mitzufiebern. Dank der wenigen benötigten Utensilien ist der Abwasch ruckzuck erledigt.

Und was während einer Pause zwischen den Spielhälften möglich ist, lässt sich auch in den Alltag integrieren: frisches, leckeres Essen genießen und gleichzeitig genug Zeit für Familie, Freunde und Hobbys im Alltag haben.

Die Fotos sind zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh**. Für weitere Motive kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter presse@hellofresh.de.

Pressekontakt

Aylin Peker

E-Mail: aylin.peker@fischerappelt.de

Tel.: +49 40 899 699 – 323

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 und Dänemark ein Team von über 15.000 Mitarbeitern. Im ersten Quartal 2021 lieferte HelloFresh mehr als 239 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