



### Timut-Pfeffer, lila Gemüse und arabisch-israelische Gerichte: Die HelloFresh Food-Trends 2018

Berlin, 16. Januar 2018 – Schon einmal Fried Pickles, lila Blumenkohl oder Shakshuka probiert? Falls nicht, dann ist es bestimmt bald soweit, denn diese Gerichte und Zutaten liegen in diesem Jahr voll im Trend. HelloFresh, der weltweit führende Lieferservice für Kochboxen, stellt die Newcomer für 2018 vor und präsentiert die spannendsten Food-Trends für das neue Jahr.

#### Lila Gemüse

Ob Blumenkohl, Kohlrabi oder die Yamswurzel Ube – **lila Gemüse** sorgt in diesem Jahr für bunte Teller. Aber keine künstlichen Farbstoffe verleihen dem Gemüse die typische Farbe, sondern ein hoher Anthozyan-Gehalt. Anthozyane sind pflanzliche Farbstoffe, die auch in den äußeren Zellen von Rotkohl, Heidelbeeren, Rote Bete oder Kirschen enthalten sind. „In anderen Ländern wie Frankreich oder Italien ist das lila Gemüse bereits bekannter und schon länger ein beliebter Farbkleck auf dem Esstisch. Vor allem bei Kindern sorgt das lila Gemüse für Begeisterung“, weiß Emma Sheppard, Head of Product bei HelloFresh.

Ganz neu hingegen ist **Ube**, eine violette Yamswurzel, die ihren Ursprung auf den Philippinen hat, wo sie schon lange für die Zubereitung von Nachspeisen benutzt wird, unter anderem für die landestypische Nachspeise Halo-Halo. Dank Foodbloggern und Instagram-Posts erobert die lila Knolle 2018 auch den Rest der Welt und sorgt für optische Highlights. Auch geschmacklich kann die Ube-Wurzel überzeugen: Ihre Aromen erinnern an weiße Schokolade, Vanille und Pistazie.

#### Gewürz-Trend 2018: Timut-Pfeffer

Pfeffer ist eines der am weitesten verbreiteten Gewürze weltweit. Er würzt Gegrilltes und Gebratenes, verleiht eine aufregende pikante Note und verfeinert als ganzes Pfefferkorn im Nu Butter- und Sahnesaucen. 2018 ist eine spezielle Pfeffersorte stark im Kommen: **Timut-Pfeffer**. Der nepalesische Szechuan-Pfeffer sorgt für ein leichtes Kribbeln auf der Zunge und weiß mit seinen intensiven Grapefruitnoten zu überzeugen. Ideal lässt sich Timut-Pfeffer mit Fisch oder hellem Fleisch kombinieren. Gewürz-Experte Kai Dräger von der Gewürz-Manufaktur Spicebar rät: „Timut-Pfeffer am besten frisch mörsern und sparsam aufstreuen. Die Kombination mit Tomatenflocken und Rosmarin ist traumhaft für Curry, Fisch- und Gemüsegerichte.“

#### Die arabisch-israelische Küche

Jetzt kommt die Shakshuka-Revolution! Ein großer Trend für 2018 ist die Küche der Levante – die **arabisierte israelische Küche** mit Hummus, Falafel und Salaten. Ob im Restaurant, den Kochboxen von HelloFresh oder im Supermarkt – die „Morgenland-Küche“ aus Syrien, dem Libanon, Israel, Jordanien und palästinensischen Regionen erobert unsere Töpfe und Teller. Viel Olivenöl, reichlich Salat und leckeres Hummus versprechen 2018 zu einem

gesund und vor allem köstlich sein. Wer Hunger bekommen hat, findet im HelloFresh-Rezeptarchiv Levante-Rezepte zum Nachkochen, wie [Arabischer Halloumi auf einem Tabbouleh aus gebratenen Blumenkohl](#) oder das [Israelische Nationalgericht Shakshuka mit Petersilien-Hirtenkäse und Avocado](#).



### **No-Waste-Cooking**

Auch in diesem Jahr wird der Lebensmittelverschwendung der Kampf angesagt und Schluss gemacht mit unnötigem Küchenabfällen. „No-Waste-Cooking“ heißt der Trend und meint, dass Lebensmittel möglichst vollständig verarbeitet und verzehrt werden. Dazu werden beispielsweise Schalen und Hülsen von Obst und Gemüse weiterverarbeitet und landen so auf dem Teller statt im Abfalleimer. Neben dem No-Waste-Cooking gibt es aber auch andere Trends und Bewegungen, die die Lebensmittelverschwendung verringern sollen. Dazu zählen beispielsweise verpackungsfreie Supermärkte oder der Kochbox-Service von HelloFresh, bei dem vorportionierte Zutaten in den exakt benötigten Mengen bis an die Haustür geliefert werden.

### **Zuckerschoten**

Zuckerschoten, Zuckererbsen oder Kaiserschoten: Dieser Food-Trend ist unter vielen Namen bekannt und wird dieses Jahr noch viel von sich hören lassen. Diese Variante der Erbse ist mild im Geschmack, zart genug, um sie roh zu essen und dabei sehr bekömmlich. Ob als Snack für zwischendurch oder als leckere Beilage, schmeckt sie nicht nur fein, sondern liefert dem Körper wichtige Mineralstoffe und viel Provitamin A, das für die Sehkraft und eine gesunde Haut günstig ist. Den Spitznamen „Kaiserschote“ trägt das Gemüse übrigens deshalb, weil im späten Mittelalter diese feine Erbsenvariante nur in den allerbesten Kreisen auf den Tisch kam.

„Unsere Kunden sind ganz verrückt nach Zuckerschoten und unser Kaiserschoten-Feta-Salat mit karamellisierten Pfirsichspalten ist einer der beliebtesten Rezepte der HelloFresh-Community. Auch dieses Jahr werden unsere Köche wieder inspirierende und leckere Rezepte mit den trendigen Zuckerschoten entwickeln“, lässt HelloFresh-Expertin Emma Sheppard wissen.

### Rezept-Tipps:

- [Kaiserschoten-Feta-Salat mit karamellisierten Pfirsichspalten](#)
- [Ruck-Zuck\(erschoten\)-Glasnudelsalat](#)



### **Snack-Trend 2018: Fried Pickles**

Ein Klassiker im neuen (frittierten) Gewand: Die Spreegurke sorgt 2018 für Furore und verspricht der Snack-Trend des Jahres zu werden. Neudeutsch „Fried Pickles“ genannt, handelt es sich um nichts weiter als in knuspriger Panade frittierte saure Gurken. Der leckere Snack ist schnell gemacht: Essiggurken einfach längs vierteln und in einer Panade aus Sahne und Paniermehl in heißem Fett frittieren. Als Dipp schmecken dazu Sour Cream, fruchtige Tomaten-Salsa oder verschiedene Mayonnaisen toll.

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.

Gerne schicken wir Ihnen auch die **genannten Rezepte samt Zutaten** oder einzelne Lebensmittel auf Anfrage zu. Die Fotos sind zum Abdruck frei, **Copyright: ©HelloFresh**. Für weitere Motive und Bildformate kontaktieren Sie bitte die Pressestelle unter [presse@hellofresh.de](mailto:presse@hellofresh.de).

### **Pressekontakt HelloFresh:**

Florian Anders  
PR Manager Deutschland & Österreich  
Saarbrücker Str. 37a  
10405 Berlin

[florian.anders@hellofresh.de](mailto:florian.anders@hellofresh.de)  
+49 (0)176 6038 2211  
[www.hellofresh.de](http://www.hellofresh.de)

## **Über HelloFresh**

HelloFresh ist einer der führenden Kochbox-Anbieter der Welt und in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Luxemburg, Australien, Österreich, der Schweiz sowie Kanada tätig. Im 3-Monatszeitraum vom 1. Juli 2017 bis zum 30. September 2017 hat HelloFresh 33,7 Millionen Mahlzeiten an 1,28 Millionen aktive Kunden ausgeliefert. HelloFresh wurde im November 2011 in Berlin gegründet und ist seit November 2017 an der Deutschen Börse in Frankfurt am Main notiert. HelloFresh hat Büros in New York, Berlin, London, Amsterdam, Zürich, Sydney und Toronto.