



Frische Ideen für den Kochalltag: Sieben Tipps und Tricks aus der HelloFresh Küche

Berlin, 4. Mai 2017 – HelloFresh, weltweit führender Lieferservice für Kochboxen, möchte seine Kunden inspirieren, wieder mehr Zeit und Spaß am Kochen zu finden. 77 Prozent der Deutschen kochen eigentlich gerne (BMEL, 2016), aber nur ungefähr ein Drittel tut dies wirklich regelmäßig (Statista, 2016). Immer mehr Deutsche möchten dies ändern und selbst den Kochlöffel schwingen, um sich bewusst und gesund zu ernähren. Aber es muss einfach und schnell gehen – und schmecken muss es natürlich auch. Der Zeitmangel ist ein entscheidender Grund dafür, warum es den meisten im Alltag nicht gelingt, regelmäßig selbst zu kochen.

Die HelloFresh Experten aus der Rezeptentwicklung und die HelloFresh Köche haben einige wertvolle Tipps zusammengestellt, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen. Mit manchen kann Zeit gespart werden und andere Tipps garantieren Abwechslung für eigene und neue Rezepte.

„Freude am Kochen ist unsere Leidenschaft und wir wollen sie mit jedem teilen. Oft sind es die kleinen Küchentricks, die uns bei vielen Handgriffen helfen und dafür sorgen, dass uns Kochen, Backen und Schnippeln mehr Spaß macht. Unser Team von erfahrenen HelloFresh Köchen steht jeden Tag am Herd, um neue und inspirierende Rezepte für unsere Kochboxen zu entwickeln – mit diesen sieben der besten Tipps und Tricks möchten wir den Alltag der deutschen Hobbyköche erleichtern“, sagt Emma Sheppard, die als Head of Product die Produktentwicklung bei HelloFresh überblickt und sich um die komplette Kochbox kümmert, von den Rezepten über die Auswahl der Zutaten bis hin zur Verpackung der Lebensmittel.

7 HelloFresh Tipps und Tricks für den Kochalltag:

1. Nudelwasser in den Abfluss? Halt! Etwas abgefangenes Nudelwasser in der Soße macht Pastagerichte besonders cremig und fester in der Konsistenz. Auch der Saft von Gemüsekonserven bildet eine gute Basis für Soßen.
2. Wie praktisch wäre es, immer frische Kräuter parat zu haben? Unser Tipp: Übriggebliebene Kräuter einfach in Wasser oder direkt in Öl als Eiswürfel einfrieren und bei Bedarf zum Verfeinern von Soßen oder anderen Gerichten nutzen. Das funktioniert auch super mit Wein, der vom letzten Weinabend übriggeblieben ist.
3. Apropos Kräuter: Falls man frische Kräuter, die von Natur aus etwas holziger sind (wie z.B. Rosmarin), verwendet, sollten diese vor dem Zugeben zum jeweiligen Gericht kurz in heißes Wasser gehalten werden (2 – 3 Sekunden). Dadurch entfalten sich die Aromen besonders gut.

4. (Kirsch-)Tomaten halbieren [leicht gemacht!](#) Alles was man braucht, sind zwei Teller und ein längeres Messer. Die Tomaten auf einen der Teller geben, dann den zweiten Teller mit dem Tellerrücken darauf platzieren, gut festhalten und nun vorsichtig mit dem Messer die Tomaten dazwischen durchschneiden. Et voilà: perfekt halbierte (Kirsch-)Tomaten!
5. So lässt sich eine Orange im Handumdrehen [filetieren](#): Zuerst werden die beiden „Pole“ der Orange abgeschnitten, dann die Schale von oben nach unten mit dem Messer abgeschält. Zum Schluss werden direkt aus der Frucht die „Filets“ herausgeschnitten.
6. Eine Zitrone ist reif, wenn sie gelb ist? Das stimmt nur zum Teil! Ob die Zitrusfrucht wirklich ihr volles Aroma entwickelt hat, erkennt man an einem Trick: Mit dem Fingernagel leicht über die Schale schaben – erst, wenn sie das typische Zitronenaroma versprüht, ist sie tatsächlich reif. Übrigens: Wenn man nur ein paar Spritzer Zitrone braucht, einfach mit einer dickeren Stricknadel ein Loch in die Frucht pieken und pressen – so bleibt der Rest der Zitrone länger haltbar.
7. Gemüsereste werden zur leckeren Brühe: Aus den Schalen und den Abschnitten vom Gemüse (Zwiebeln und Zwiebelschalen, Knoblauch, Möhren, Stangensellerie, Lauch etc.) eine Brühe einkochen und später die Gemüsereste heraussieben. Bei Bedarf noch mit Salz und Pfeffer würzen. Fertig ist die selbstgemachte Bouillon!

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.

Wissenswertes aus der HelloFresh Testküche:

Wir lieben scharf! Aber was tun, wenn's doch mal zu viel war? Eine Studie der Hochschule Fulda zeigt, dass ein mit Mascarpone beschmiertes Toastbrot dabei am besten hilft. Durch den hohen Fettgehalt neutralisiert die Mascarpone den Scharfmacher in Chilis: das Capsaicin. Das Toastbrot wirkt als Schmirgelpapier und entfernt das Capsaicin von den Geschmacksrezeptoren der Zunge.



Pressekontakt HelloFresh:

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

florian.anders@hellofresh.de
+49 (0)176 6038 2211
www.hellofresh.de

Über HelloFresh

HelloFresh ist derzeit in den USA, Großbritannien, Deutschland, den Niederlanden, Belgien, Australien, Österreich, der Schweiz sowie in Kanada tätig. Im Dreimonatszeitraum bis 31. Dezember 2016 hat HelloFresh 23,9 Millionen Mahlzeiten an über 850.000 Abonnenten ausgeliefert. HelloFresh wurde im November 2011 gegründet und hat seinen Hauptsitz in Berlin. Weitere Büros befinden sich in New York, London, Amsterdam, Sydney, Zürich und Toronto. Zu den derzeitigen Investoren gehören Baillie Gifford, Insight Venture Partners, Phenomen Ventures, Rocket Internet und Vorwerk Direct Selling Ventures. Die Financial Times ernannte HelloFresh zum schnellst wachsenden Unternehmen in Europa, gemessen am Umsatzwachstum im Zeitraum 2012 bis 2015.