

# HELLO FRESH – eine gute Alternative?

geschrieben von Karin Knorr | 26. Juni 2019



## ***Hallo meine Lieben***

Heute möchte ich noch einen Artikel von meinem alten Blog aufleben lassen. Es geht um Hello Fresh (unbezahlte Werbung). Wie ich im damaligen Beitrag geschrieben habe, bestelle ich mir auch heute noch meine Kochboxen. Bisher kamen sie alle zuverlässig und pünktlich bei mir an. Die Gerichte sind allesamt einfach und super lecker. Kennt ihr Hello Fresh? Habt ihr die Kochbox schon einmal getestet? Wie ist euer Fazit?

## ***Beitrag vom 13.12.2015***

Wer in letzter Zeit viel unterwegs ist, sei es mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder im Internet, kommt an dem Namen „Hello Fresh“ nicht vorbei. Ein Stand am Dortmunder Hauptbahnhof, Gutscheine bei der Bestellung im Netz sowie überall Werbung. Auch mich hat es neugierig gemacht.

## ***Was steht hinter Hello Fresh***

Hello Fresh ist ein Start-up-Unternehmen, das 2011 von 3 jungen Leuten gegründet wurde. Die Unternehmer gehen mit dem Trend, sich alles nach Hause liefern zu lassen. Frisch zu kochen, ohne vorherige Planung, Einkaufen sowie Lebensmittel und Gewürze über zu haben, ist für viele ein einmaliges Angebot. Hello Fresh möchte jedem die Möglichkeit geben, Freude am gesunden und leckeren Kochen zu entdecken. Dabei achtet das Unternehmen ganz besonders auf eine ausgewogene Ernährung. Gleichzeitig werden regionale Anbieter mit ins Boot geholt, also alle Zutaten haben kurze Transportwege und sind frisch. Das das Unternehmen mit ihrer Idee immer mehr Menschen anspricht, zeigen die Umsatzzahlen. In diesem Jahr sind sie rasant um fast 400% gestiegen ([Quelle: deutsche-startups.de](http://deutsche-startups.de)).

## ***Wie funktioniert Hello Fresh***

Die Firma schickt ihren Abonnenten Einkäufe mit Bio-Lebensmitteln sowie Kochanleitungen in Boxen bequem nach Hause. Jetzt benötigt man nur noch etwa 30 Minuten, um sich ein leckeres Essen zu zaubern. An den Rezepten arbeiten Ernährungsberater und Köche, die jede Woche ein Menü für die kommende Zeit zusammenstellen. Mit sehr schön gestalteten Anleitungen kann man regelmäßig ganz neue Gerichte nachkochen. Die Rezepte sind so abgestimmt, dass eine ausgewogene und gesunde Ernährung garantiert ist. Wer sich für diesen

Lieferservice entscheidet, bekommt entweder wöchentlich eine Box (Classic, Veggie oder Obst) oder kann bis zu 8 Wochen pausieren. Die Gerichte sind vorab [auf der Homepage](#) nachzulesen. So sieht man, was als nächstes auf den Tisch kommt oder man lässt sich einfach überraschen. Hello Fresh gibt es auch als App, also man ist zu jeder Zeit auf dem laufenden.



### **Meine Erfahrungen mit Hello Fresh**

Ich habe bisher 6 Boxen bekommen, also Zutaten für 18 verschiedene Gerichte. Die Lieferung per UPS hat immer sehr gut geklappt. Die Produkte waren bester Qualität, die Rezepte spannend, schnell zubereitet und die Gerichte haben uns alle samt sehr gut geschmeckt. Bei 2 Gerichten hatte ich die Kamera dabei. Diese Filme sehen Sie auf [meinem YouTube-Kanal](#). Und jetzt gibt es noch ein Highlight obendrauf. Ab Januar 2016 arbeitet Hello Fresh mit [Jamie Oliver](#) zusammen. Hier treffen Begeisterung und Leidenschaft für gutes Essen und kreatives Kochen aufeinander.

### **Mein persönliches Fazit**

Ich habe mich entschieden, die Box in größeren Abständen zu bestellen. Einfach um mich inspirieren zu lassen oder mit Teilnehmern, Freunden und Familie zu kochen. Jedoch gehöre ich zu denen, die gern einkaufen gehen. Sich die Zutaten frisch auf dem Markt oder im Geschäft auszusuchen und mit den Verkäufern einen Schwatz zu halten, macht mir viel Freude. Auch liebe ich es kreativ und ohne Vorgaben zu kochen, wie ihr mich bisher kennt. Mein Fazit: Hello Fresh ist eine clevere, bequeme und nachhaltige Lösung für alle, die wenig Zeit haben, für neue Ideen und Rezepte offen sind ungeachtet des bestehenden Kochtalents. Auch Preis-Leistung ist akzeptabel und gut nachvollziehbar. Wer eine Box testen möchte, kann sich gern an mich wenden.

Natürlich freue ich mich, wenn ihr weiterhin meine Rezepte als Anregung nehmt, um schnell leichte, leckere, gesunde und preiswerte Gerichte zu zaubern.

Alles Liebe eure Karin Knorr

---

## ERDBEEREN – SAMMELNUSSFRUCHT

geschrieben von Karin Knorr | 26. Juni 2019



Ihr möchtet saisonal und regional essen. Jetzt haben die Erdbeeren Saison. Diese super leckere und Gesunde Beere ist vielseitig einsetzbar. Seht selbst...

---

## SPARGEL – die ganze Welt ist wie verhext...

geschrieben von Karin Knorr | 26. Juni 2019



... weil jetzt der Spargel wächst!

Wenn ich ehrlich bin, mochte ich ihn früher nicht besonders. Meine Oma hatte in ihrem Garten so ein kleines Beet und ich konnte nicht verstehen, dass jedes Jahr im Frühling voller Aufregung der erste Spargel gestochen wurde. Irgendwie wurde ich wohl auch verhext und sage zu einem Spargelcremesüppchen heute nicht mehr nein!



Spargel – Bild aus 2007

### **Spargel in der Vergangenheit**

Wusstet ihr, dass die Ägypter, Griechen und Römer Spargel als Aphrodisiakum einsetzten? Bereits um 3000 vor Christus wussten sie im Reich der Pharaonen die harntreibende und angeblich aphrodisierende Wirkung zu schätzen.

### **Spargel als Heilkraut**

Hierzulande zeigen mittelalterliche Kräuterbücher Spargel hauptsächlich als Heilpflanze gegen Blasen-, Leber-, Nieren- und Harnerkrankungen. Spargel entwässert und wird deshalb auch zum Entschlacken gegessen. Das richtige Gemüse, um im Frühling ein wenig die Pfunde purzeln zu lassen. Neben sehr vielen Mineralstoffen wie unter anderem Kalium, Kalzium, Phosphor und Stickstoff enthält der Spargel viele [Purine](#). Aus diesem Grunde sollte man beim Verzehr ein wenig achtsam sein.

### **Spargel in unserer Küche**

Heute ist der Spargel das begehrteste Saisongemüse. Damit wir den Spargel auch genießen können, sind einige kleine Dinge zu beachten. Unter anderem ist es wichtig, den weißen Spargel vom „Kopf“ zum „Fuß“ zu schälen, sonst wird er holzig. Von dem grünem Spargel muss nur der Fuß abgeschnitten werden. Dieser kann auch roh gegessen werden. Auch sollte man ihn nicht lange lagern. Und dieses nur in einem feuchtem Tuch im Kühlschrank. Mit dem Spargel kann man so viele tolle Gerichte zaubern. Am leckersten ist er frisch gedämpft zu Pellkartoffeln und etwas Butter. Wir bereitet ihr Spargel zu, was ist euer schönsten Spargelgericht? Schreibt mir, ich koche es gern nach.

*Diese Rezepte könnten euch auch interessieren:* [Scharfe Spargelsuppe](#), [Spargel-Erdbeer-Salat](#)

Also auf in die Spargelsaison und guten Appetit wünscht euch

## BÄRLAUCH – Kräfte wie ein Bär

geschrieben von Karin Knorr | 26. Juni 2019



.....soll man erlangen, wenn man ihn isst. Daran glaubten schon die alten Germanen.

Bärlauch ist im Moment wieder in aller Munde. Jetzt kann man ihn im Wald, im Garten oder auf dem Markt sammeln. Viele Knoblauchliebhaber greifen jetzt lieber zu Bärlauch, weil dieser keinen üblen Geruch hinterlässt. Neben diesem Vorteil hat Bärlauch noch vieles mehr zu bieten. Meine Recherche hat wieder viele interessante Dinge an den Tag gebracht.

### **Bärlauch in der Vergangenheit**

Schon im Mittelalter wurde wegen des starken Geruchs, Bärlauch als vertreibende Kraft genutzt. Insbesondere gegen Blutsauger und Vampire. Die Römer verwendeten den Saft vom Bärlauch und Koriander als Liebestrank. Er sollte auch bei „angehexter“ Impotenz helfen.

### **Bärlauch als Heilkraut**

Die Germanen setzten das bärenstarke Kraut schon zu ihrer Zeit ein. Die Pflanze reinigt und entgiftet den ganzen Körper. Ewig kränkelnde Leute sollten den Bärlauch verehren wie Gold. Kein Kraut der Erde ist so wirksam zur Reinigung von Magen, Darm und Blut. Die jungen Leute würden aufblühen wie Rosenspaliiere und aufgehen wie ein Tannenzapfen an der Sonne! Mehr brauche ich doch dazu gar nicht zu sagen....

### **Bärlauch in unsere Küche**

Bärlauch kann man vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Pesto zu Nudeln, in der Kräuterbutter, im Dip oder pur auf einer Scheibe Brot. Es ist einfach zuzubereiten und schmeckt. Am wirkungsvollsten ist Bärlauch in der kalten Küche. Hier kommen die Inhaltsstoffe zur vollen Geltung. Zum Beispiel ist Bärlauch reich an Vitamin C und an Eisen.

**Bärlauchöl:** Drei Hand voll Bärlauchblätter werden grob zerkleinert und mit kaltgepresstem Öl übergossen. Dieses wird lichtgeschützt zirka 4 Wochen

gelagert und dann durch ein Sieb gefiltert. Das Öl kommt jetzt in dunkle Flaschen und hält monatelang. Weitere Rezepte findet ihr hier: [Bärlauchsüppchen](#), [Bärlauchdip](#)

Nun kann ich nur noch hoffen, dass diese wahnsinnigen Kräfte auch bei mir Einzug halten, damit ich immer frisch und fröhlich und natürlich kompetent für euch da bin.

Ich wünsche euch eine schöne Zeit

eure Karin Knorr

---

## [DREIERLEI vom Kartoffelbrei](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. Juni 2019



Ich esse super gern Kartoffelbrei und habe schon einige Varianten ausprobiert. Mein Favorit ist der herkömmliche Stampf nach Omas Rezept. Wir benötigen wenige Zutaten und ich bin der Meinung, dass er immer gelingt. Alle Rezepte vom Stampf können **kleine Kinder** essen. Bei Säuglingen sollten man die Zwiebel weglassen und je nach Alter die Milch durch Öl ersetzen.

### **Zutaten für 4 Personen:**

- 8 mittelgroße Kartoffeln (mehligkochend)
- 1 Zwiebel
- 2 – 3 EL Butter
- 100 ml Milch
- Petersilie
- Basics: Salz, Pfeffer, Muskatnuss

### **Zubereitung:**

Wenn es schnell gehen soll, etwa 1,5 Liter Wasser im Wasserkocher zum Kochen bringen. Als Nächstes die Kartoffeln und die Zwiebel schälen, beides vierteln und mit dem Wasser etwa 25-30 Minuten kochen. Die Kartoffeln abgießen und etwa ein Glas Wasser beiseitestellen. Nun die Butter und lauwarme Milch zu den Kartoffeln geben. Mit dem Kartoffelstampfer die Kartoffeln zu einem cremigen Brei verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Petersilie klein schneiden und den Kartoffelbrei garnieren.

**Tipps:** Wenn die Konsistenz zu fest ist, kann man das Kochwasser oder etwas Milch zufügen und noch einmal gut rühren.

Für die **2. Variante** kann ein Teil der Kartoffeln durch Möhren und Süßkartoffeln ersetzt werden. Fangt das Kochwasser auf und verwendet etwa 100 ml davon sowie 2-3 Esslöffel Öl, um die Kartoffeln zu stampfen. Als Nächstes mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.



Nun kommt die Avocado ins Spiel und wir haben eine **3. Variante** vom Kartoffelbrei. Hier werden wie in Variante 1 die Kartoffeln gekocht, das Kochwasser wird aufgefangen (etwa 100 ml) und mit einer reifen Avocado unter die Kartoffeln gestampft. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken, mit Petersilie garnieren.

*Hier noch einige Ideen zum Kartoffelstampf: [Süßkartoffelbrei mit Schmand](#), [Avocado-Kartoffelbrei](#)*

Ich habe euch jetzt viele leckere Rezepte zum Kartoffelbrei gezeigt und hoffe, ihr seid ebenso begeistert wie ich.

Viel Spaß beim Nachkochen. Schreibt mir doch, welcher euer Liebling ist.

Bis bald, eure Karin

---

## [QUINOA- das Korn der Inkas](#)

geschrieben von Karin Knorr | 26. Juni 2019



Hallo meine Lieben, heute habe ich wieder einen interessanten Beitrag für euch, den ich 2012 auf meinem alten Blog veröffentlicht hatte. Damals habe ich zum ersten Mal mit meiner Familie Quinoa gegessen. Jetzt gibt es schon einige leckere Rezepte hier auf meinem Blog. Viel Spaß beim Stöbern:

**Beitrag vom 09.04.2012** : Gestern habe ich meiner Familie ein neues Rezept serviert. Da Quinoa das erste Mal auf unserem Tisch stand und ich auf die vielen Fragen hin recherchierte, meinte mein Sohn, ich solle doch einen Artikel darüberschreiben. Diese Idee greife ich hiermit auf.

Quinoa gehört neben Amarant zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Seit ungefähr 6000 Jahren gehört Quinoa zu den Hauptnahrungsmitteln der Inkas und galt als Wundermittel für Kraft und Gesundheit. Schon damals wurde dem Korn eine große heilende Wirkung zugesprochen. Die Spanier fürchteten sich vor dieser Kraft und meinten, die Inkas zu schwächen, wenn sie den Anbau von Quinoa verbieten. Nur mutigen Bauern ist es zu verdanken, dass das Korn der Inkas nicht in Vergessenheit geriet. In Europa blieb Quinoa bis ins 20. Jahrhundert hinein nahezu unbekannt.

### **Geballte Kraft an Nährstoffen**

Das wohlschmeckende, leicht nussige Korn hält immer mehr Einzug in die gesunde Küche. Es wird gekocht wie Reis und ist eine gute Alternative für eine ausgeglichene und nährstoffreiche Ernährung. Besonders für Menschen, die an Zöliakie leiden, ist Quinoa bekömmlich, da das Korn glutenfrei ist. Auch in der vegetarischen Küche gewinnt Quinoa immer mehr an Bedeutung. Der Mineralstoffgehalt von Quinoa schlägt den unserer üblichen Getreidesorten um Längen. Der hohe Anteil an Eisen, Zink und Kalzium sowie B-Vitamine und Vitamin E verbunden mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren bestätigen den Glauben der Inkas, das ihr Korn ein Wundermittel für Kraft und Gesundheit ist.

### **Afrikanisches Gemüsequinoa**

Rezept aus der „[Lauf-Diät](#)“ *Das Kochbuch* von Dr. Feil und Herbert Steffny

#### **Zutaten für 2 Personen**

- 140 g Quinoa
- 1/2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Tofu
- 1 gelbe Paprikaschote
- 150 g Champignons

- kleine Dose Tomaten
- Kräutersalz, Pfeffer aus der Mühle, 1 TL Paprikapulver, 1 EL Hefeflocken, Chilipulver, 1 EL Olivenöl
- frische Petersilie gehackt

### **Zubereitung**

Quinoa nach Packungsanweisung zubereiten. Zwiebel und Knoblauch in Würfel schneiden und 5 Minuten ruhen lassen. In dieser Zeit Tofu und Paprika in Streifen schneiden, Pilze vierteln. Jetzt das Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten, Tofu, Paprika und Pilze hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken. Nun kommen die Tomaten mit dem Saft hinzu. Das ganze 5 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss Quinoa unterheben und mit Petersilie garnieren.

**Tipps:** Ich hatte gestern keinen Tofu mehr und habe alternativ Hähnchenbrust verwendet. Uns hat es sehr gut geschmeckt. Quinoa kann man sehr vielseitig verwenden. Zum Beispiel als Beilage (alternativ zum Reis), als herzhaften Auflauf oder als süßes Pfannengericht bereichert er unseren Speiseplan.

*Dieses Rezept könnte euch auch interessieren:* [Quinoa – Sommersalat](#), [Quinoa – Pfannkuchen](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Experimentieren,

eure Karin Knorr