

Kochboxen – ein gar nicht mehr ganz neuer Trend

Vor kurzem saß ich nach dem Sport mit Freundinnen beim Kaffee und wir kamen auf das Thema „Kochboxen“. Für mich überraschend: Jede hat schon einmal eine Kochbox ausprobiert. Und nicht nur das. Eine erzählte sogar, dass ihre Familie seit über einem Jahr regelmäßig jede Woche eine Kochbox mit drei Mahlzeiten bekommt. Sie würden sich immer auf die Gerichte freuen. Eine andere teilt sich die Box mit ihrem Sohn, aber nicht jede Woche. Andere haben es einfach einmal getestet.

Für Neulinge: Was ist eine Kochbox?

Viele möchte in der Familie gesunde, selbst gekochte Gerichte genießen. Lieber weniger Fast Food, keine Fertigpizza aus dem Ofen, oder immer nur Nudeln mit Sauce. Häufig scheitert diese Idee am Alltag: zu wenig Zeit, sich neue Gerichte auszudenken, keine Zeit, aufwändig einzukaufen, wenige Zeit für's Kochen selbst.

Und genau deshalb gibt es die Kochboxen: Man wählt aus dem Angebot die Gerichte aus, die man zubereiten möchte, und der Kochboxanbieter schickt die Rezepte und alle Zutaten zum gewünschten Termin im Paket. Dann gilt es nur noch, die Gerichte nach dem beigefügten Anleitungen Schritt-für-Schritt zuzubereiten.

Ich habe das selbst schon beim führenden Anbieter HelloFresh ausprobiert.

Zunächst einmal muss man dort ein Abonnement abschließen, bei dem man jede Woche eine Kochbox bestellt. Allerdings kann man sehr einfach pausieren oder das Abo auch auf inaktiv setzen. Dennoch ... nicht jeder möchte gleich etwas auf Dauer bestellen. Ich hatte mich für 3 Mahlzeiten für je zwei Personen entschieden. Die konnte ich aus über 30 verschiedenen Gerichten auswählen. Es gibt vegetarische Gerichte, vegane, schnelle Zubereitung, aufwändigere Zubereitung (das heißt dann „Meisterstück“), kinderfreundliche ... Allerdings: Singlehaushalte werden nicht berücksichtigt. Die Mindestbestellmenge ist für zwei Personen. Die Kosten pro Mahlzeit pro Person liegen bei 5 bis 7 Euro; immer wieder gibt es aber Möglichkeiten, einzelne Gerichte noch aufzuwerten – natürlich gegen zusätzliches Entgelt (so wird dann auch mal aus einem vegetarischen Gericht ein nicht vegetarisches durch Ergänzung einer Fleischbeilage).



Honig-Senf-Lachsfilet aus dem Ofen – das Ergebnis

Meine Auswahl fiel auf: Veganes Massaman-Curry, Honig-Senf-Lachsfilet aus dem Ofen (Meisterstück) und cremiges Hähnchengeschnetzeltes (Familiengericht). Bestellt, Bestellzeitpunkt festgelegt (das hat mich etwas gestört: ohne Aufpreis war nur der ganze Tag von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr als Zeitfenster möglich; mit kleinem Aufpreis konnte ich das wenigstens auf 08:00 Uhr bis 12:00 Uhr beschränken – da habe ich mit Sehnsucht an Takkyubin gedacht).

Am Dienstagvormittag kam dann die Lieferung wie gewünscht an. Frisches Gemüse, Hühnchen, Fisch und die weiteren Zutaten. Die Kühltette war gut eingehalten. Das Gemüse sah gut aus, nicht alt, nicht vertrocknet. Zwei Produkte waren nicht in der Form dabei, wie es das Rezept wollte. Dafür wurden dann Alternativen geliefert. So war der Senf für das Lachsfilet nicht körnig.

Dann erst mal Platz im Kühlschrank und in der Küche freigeräumt, um die Zutaten der einzelnen Gerichte auch sortiert zu lagern. Hier ein Hinweis: Man braucht Platz! Abfallmenge? Alles wurde in einem Karton geliefert, die einzelnen Gerichte separat gepackt – in Papiertüten. Die gekühlten Zutaten waren separat im Karton. Schon einiges an Abfall ...



Und nun das Kochen. Die Rezeptkarten haben mich sehr angesprochen. Auf der Vorderseite ein großes Bild des Gerichtes und auf der Rückseite alle Angaben: Zutaten, Nährwerte und dann die Zubereitung Schritt für Schritt – jeweils mit Bild.

HELLO FRESH Veganes Massaman-Curry mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Soße
Vegan 30 40 Minuten • 415 kJ (98 kcal)

3 Los geht's

Zutaten – 4 Personen

	SP	SF	EF
100g Kartoffeln	15	0	31
100g Kichererbsen	20	10	35
100g Erdnussmehl	10	15	25
100g Kokosmilch	5	10	10
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5

Durchschnittliche Nährwertangaben

	SP	SF	EF
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5
100g Currypulver	5	5	5

1 Gemüse vorbereiten

2 Currypaste zubereiten

3 Currypaste mit Gemüse und Kartoffeln anbraten

4 Currypaste mit Gemüse und Kartoffeln anbraten

5 Currypaste mit Gemüse und Kartoffeln anbraten

6 Currypaste mit Gemüse und Kartoffeln anbraten

Wenn man sich daranhält, auch für Kochungeübte gut machbar. Immer wieder gibt es auch zusätzliche Tipps. Grundsätzlich sind alle Zutaten in der Kochbox enthalten, nur Basisprodukte wie Wasser, Öl, Salz und Pfeffer sollte man im Bestand haben.



Veganes Massaman-Curry

Die Gerichte haben uns gut geschmeckt. Wenn man auch über 30 Gerichten auswählen kann, ist sicher auch etwas für den jeweiligen Geschmack zu finden. Von der Menge her fanden wir es reichlich. Die Freundin, die seit über einem Jahr jede Woche eine Kochbox bekommt, bestellt für ihre 4-köpfige Familie sogar nur für 3 Personen.

Man glaubt es kaum, HelloFresh wurde schon 2011 gegründet, aber der Boom auf die Kochboxen begann langsam und erreichte unglaublich Höhen während der Pandemie. Jetzt stellt sich die Frage, ob diese Entwicklung für das Unternehmen so fortgesetzt werden kann. Man wird sehen. Wenn ich an meine Freundinnen denke (siehe oben), bin ich da sehr positiv.

Von sich selbst sagt HelloFresh, sie seien die erfolgreichste Kochbox der Welt mit über 600 Mio. gelieferten Mahlzeiten 2020 und 7,3 Mio. aktiven Kunden im ersten Quartal 2021 (Quelle: <https://www.hellofreshgroup.com/de/about-us/>). HelloFresh wird mit der Erweiterung des deutschen Börsenindex DAX von 30 auf 40 Werten wohl in die Topauswahl der deutschen Aktien Einzug erhalten.

Natürlich gibt es auch andere Anbieter von Kochboxen.

Marley Spoon funktioniert ganz ähnlich: www.marleyspoon.de. Mittlerweile habe ich mir auch diese Box einmal schicken lassen. Ich war sehr angetan von dem Anbieter. Leckere Auswahl an Gerichten (insgesamt erschienen sie mir etwas „gesünder“ als bei HelloFresh, das kann aber auch eine subjektive Momentaufnahme sein). Bei Marley Spoon wird in meinen Augen etwas mehr auf die Zubereitungsgeschwindigkeit geachtet. Reis und Quinoa (bei den von mir ausgewählten Gerichten) wurde vorgekocht geliefert, so dass es nur noch fertig gegart werden musste. Ich hatte mir folgende Gerichte ausgesucht: Harissa-Huhn mit Fenchel-Karotten-Salat, Vietnamesische Glasnudeln mit Tofu, Fruchtbige Reis-Bowl mit Apfel und Ei. Alles lecker! Alles in 25 Minuten wie angegeben zubereitet. Die Portionen vielleicht etwas kleiner als bei HelloFresh (aber immer noch reichlich). Und: HelloFresh bietet bei der Bestellung Möglichkeiten, gegen Aufpreis zu variieren.

Was interessant ist: Marley Spoon ist auch eine deutsche Gründung, auch in Berlin, 3 Jahre nach HelloFresh.

Von einem Gericht habe ich wieder ein Foto der „Eigenproduktion“ gemacht ...



Weitere Anbieter:

www.tischline.de hat das gleiche Konzept. Geht auch ohne Abo. Ist dann teurer.

www.mycookingbox.de, ein italienisches Start-Up, bietet italienische Gerichte ohne Abo-Bindung.

Klingt auch sehr lecker. Die Gerichte ändern sich aber nicht regelmäßig. Wird von mir wohl auch noch getestet.

www.dinnerly.de gibt es erst seit 2020, ist sehr preisgünstig und bietet einfache Gerichte an.
www.easycookasia.de hat – wie der Name schon sagt – asiatisch angehauchte Gerichte im Angebot.
Auch japanische! Diese Box ist bis drei Monate haltbar, weil nur trockene Zutaten und vorgemischte Saucen versendet werden.

Und es gibt auch noch viele andere Angebote, die auch als „Kochbox“ firmieren, aber ein anderes Konzept haben. Abnehmen (z.B. de.ketocycle.diet), www.starchefbox.de bewegt sich in einem anderen Preissegment und bietet 3-Gang- Gourmetmenüs, www.every-foods.de hat schockgefrostete Gerichte, die nur noch erwärmt werden müssen.

Dies nur als kleine Auswahl eines stark wachsenden Angebotes. Sogar eine japanische Kochbox habe ich gefunden: www.myjapanbox.com, das sind aber – leider - nur Kochutensilien und Kochzutaten ohne echten Bezug zu Rezepten.

Einen guten Überblick über verschiedene Kochboxen bietet dieser Vergleich:
<https://remotecanteen.com/hellofresh-alternative/#hfaq-post-1130>

Sabine Schmitgen

料理キット – もはや目新しくないトレンド

つい最近スポーツの後、女友達数人とコーヒーを飲んでいると、「料理キット」の話題になりました。私にとって意外だったのは、皆すでに一度は料理キットの一つを試していたことです。しかも試ただけではありません。一人の友達は、家族のために1年以上も前から定期的に毎週ひと箱3食分の料理キットを利用していると言うのです。彼らはいつもその食事を楽しみにしているそうです。もう一人は息子さんとひと箱のキットを分けていますが、毎週ではありません。他の人たちは、一度だけ試してみたとのことでした。

初めての方のために：料理キットとは？

多くの人は家庭で健康的な手作りの料理を楽しみたいと思っています。できることならファーストフードや、オーブンで温めるだけの調理済みのピザ、またはいつものパスタにソースをかけるだけといった食事をなるべく減らしたいのです。しかし多くの場合、こうした思いも日常生活の中では埋もれてしまいます。新しい料理を考え出すには時間が足りず、労力をかけて買い物する時間もない、そして料理そのものにあてる時間さえほとんどないのが現状でしょう。

まさに、だからこそ料理キットが生まれたのです：メニューの中から作りたい料理を選択すれば、希望する日に料理キットの業者から、レシピと必要なすべての食材が入ったパッケージが送られてきます。あとは、同封の作り方の手順通り、料理の準備をひとつひとつ進めればよいのです。

私自身もすでに業界大手のプロバイダーである「ハローフレッシュ」の料理キットを試してみました。

まず、毎週料理キットを一箱注文するために定期購入の契約をします。ただし、この定期購入はとても簡単に中断でき、また一時停止することも可能です。しかしながら、誰もが最初からすぐに継続して何かを注文したいわけではありません。私は3回分の食事がそれぞれ2人前入ったパッケージを注文する事にしました。それには30種類以上の料理の中から選ぶことができました。メニューには、ベジタリアン料理、ビーガン、時短レシピの料理、手の込んだ本格料理(その場合には「マイスターシュトゥック(プロの味)」)、そして子どもに好まれる料理などがあります。ただし、このサービスは単身者向きとは言えません。一食の最小注文数量は2人分ですから。一食一人当たりの価格は5~7ユーロですが、個々の料理をいつでもアップグレードすることが可能です。もちろん追加の料金がかかります(例えば、ベジタリアン料理に肉の副菜を補って、ノンベジタリアン料理にすることもできます)。



私は以下のものを選びました：ビーガンのマッサマンカレー、鮭のハニーマスタードのオープン焼き(マイスターシュテック)、チキンのクリーム煮(家族メニュー)。注文を完了し、配達日時を確定しました。これにはいささか不便さを感じました。追加料金なしの場合、商品が到着する時間帯として終日8時から18時までとなっています。私はわずかな手数料

を支払って配達をまとめて8時から12時までの間に指定することができました。宅急便の便利さを懐かしく思い出したものです。

火曜日の午前中、はたして商品が希望通りに配達されました。新鮮な野菜、鶏肉、魚、その他の材料が入っていました。クール便で鮮度がきちんと保たれています。野菜は見た目がよく、新鮮で、瑞々しさを保っています。ただ、2つの製品がレシピに載っているような形状ではありませんでした。そのため代替品は届いていましたが、サーモン用のマスタードが粒ではなかったのです。

まずは、料理ごとの材料をさらに分類して保存するために、冷蔵庫にスペースを作り、キッチンを片付けます。ここでアドバイス：スペースが必要です！ ゴミの量はどうでしょうか？全部がひと箱にまとめられていますが、その中にそれぞれの料理の材料が個別に紙袋に入っています。冷蔵品は別の箱に入っています。それだけでけっこうな量のゴミが出ます。



HELLO FRESH Veganes Massaman-Curry mit Kartoffeln, Kichererbsen und Erdnuss-Kokos-Soße
Vegan 30 40 Minuten 4/515 kJ/962 kcal

3

Zutaten: 2 Zwiebeln, 1 Knoblauch, 1 Karotte, 1 Zucchini, 1 Paprika, 1 Aubergine, 1 Tomate, 1 Zitrone, 1 Currypulver, 1 Kokosmilch, 1 Erdnussöl, 1 Kichererbsen, 1 Kartoffel, 1 Reis, 1 Sojasauce, 1 Sesamöl, 1 Sesamkörner, 1 Sesamblätter, 1 Currypulver, 1 Kokosmilch, 1 Erdnussöl, 1 Kichererbsen, 1 Kartoffel, 1 Reis, 1 Sojasauce, 1 Sesamöl, 1 Sesamkörner, 1 Sesamblätter.

Los geht's

Zutaten 2-4 Personen

1 Zwiebel (100g)	100g	100g
1 Knoblauch (10g)	10g	10g
1 Karotte (100g)	100g	100g
1 Zucchini (100g)	100g	100g
1 Paprika (100g)	100g	100g
1 Aubergine (100g)	100g	100g
1 Tomate (100g)	100g	100g
1 Zitrone (100g)	100g	100g
1 Currypulver (10g)	10g	10g
1 Kokosmilch (200ml)	200ml	200ml
1 Erdnussöl (100ml)	100ml	100ml
1 Kichererbsen (100g)	100g	100g
1 Kartoffel (100g)	100g	100g
1 Reis (100g)	100g	100g
1 Sojasauce (100ml)	100ml	100ml
1 Sesamöl (10ml)	10ml	10ml
1 Sesamkörner (10g)	10g	10g
1 Sesamblätter (10g)	10g	10g

Das sind die Schritte:

- 1. Zwiebeln hacken:** Zwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- 2. Gemüse hacken:** Karotten, Zucchini, Paprika, Aubergine, Tomate in kleine Würfel schneiden.
- 3. Currypulver anbraten:** Currypulver in einem großen Pfanne anbraten.
- 4. Currypulver anbraten:** Currypulver in einem großen Pfanne anbraten.
- 5. Currypulver anbraten:** Currypulver in einem großen Pfanne anbraten.
- 6. Currypulver anbraten:** Currypulver in einem großen Pfanne anbraten.

Guten Appetit!

さあ、さっそく料理にかかります。このレシピカードはとても気に入りました。カードの表側には料理の大きな写真と、裏面には材料、栄養価、そして料理手順の情報が一工程ずつそれぞれ写真付きで載っています。

そのレシピカードの手順通りにやれば、料理に不慣れな人でも十分に作れます。さらに調理のコツも繰り返し紹介されています。原則、すべての材料は料理キットに含まれていますが、水、油、塩、コショウなど基本的な材料は家庭に常備しておく必要があります。



ヴィーガンのマッサマンカレー

選んだ料理はどれもとても美味しかったです。30以上の料理の中から選べるのですから、自分の好みにあったものをきっと見つかるでしょう。量的には、私たちには十分だったと思います。私の友人は1年以上毎週料理キットをひと箱利用していますが、4人家族のために3人分しか注文していません。

ほとんど信じられませんが「ハローフレッシュ」はすでに2011年に設立されました。しかし料理キットのブームはゆっくりと始まり、パンデミックの間に驚くほど高まりました。さて、この企業のこうした成長はこのまま続いていくのかという疑問が生じます。そのうちに明らかになるでしょう。友人たちのことを考えれば(上記参照)、私はそれについてとても肯定的にとらえています。

「ハローフレッシュ」は、みずからを世界で最も成功している料理キット企業であると伝えていています。彼らは2020年には6億食以上を提供し、2021年第1四半期には730万人のアクティブユーザーを有しています(出典:<https://www.hellofreshgroup.com/de/about-us/>)。ドイツのインデックスファンドDAXが30銘柄から40銘柄に拡大すれば、「ハローフレッシュ」はおそらくドイツ株の上位の銘柄に入ってくるでしょう。

もちろん、料理キットには他のプロバイダーもあります。

マーリースプーンもまた同じような仕組みです:www.marleyspoon.de。この間、私はその料理キットも試しに一度送ってもらいました。私はこのプロバイダーにとっても魅力を感じ

ました。おいしそうな料理のラインナップです(私には全体的にハローフレッシュよりもい
くらか“ヘルシー”に見えました。(ぱっと見た主観的な印象かもしれませんが)。マーリース
プーンでは、私が見るところ、もう少し調理時間のスピードを重視していると思います。
(私が選んだ料理に使う)米とキヌアは調理済みで届けられたので、あとは温めるだけでし
た。私は次のような料理を注文しました：ハリッサチキンにフェネルとニンジンのサラダ
添え、豆腐とベトナム風春雨、リンゴと卵のフルーティーライス。全部美味しかったです！
記載されているようにすべて25分で出来上がります。一人前の量はハローフレッシュより
も幾分少ないかもしれませんが、それでも十分な量です。また、ハローフレッシュは注文の
際、追加料金で、メニューにバリエーションをつけることができます。

興味深いのは、マーリー・スプーンもドイツの企業で、ハローフレッシュに遅れること3
年、場所も同じベルリンで設立されました。

選んだ料理の中から一品、「私の作品」をまた1枚写真に収めました。



その他のプロバイダーは以下のとおりです：

ティッシュライン www.tischline.de は同様のコンセプトです。定期購入の契約をしなくても
利用できます。その場合は割高になります。

マイクッキングボックス www.mycookingbox.de はイタリアのスタートアップ企業で、会員登録
なしでイタリア料理を提供しています。これもとても美味しそうです。しかし、メニュー
が定期的には変わりません。これも試してみようと思います。

ディナーリー www.dinnerly.de は2020年にはじめて登場しました。格安で、シンプルな料
理を提供しています。

イージークックアジア www.easycookasia.de は、その名前が示すように、アジア風料理を提供しています。なんと日本料理も！こちらの料理キットは、3か月間保存できます。というのも、乾燥食材と、あらかじめ調合されたソースのみが配達されるからです。

また、その他にも「料理キット」と称しながら別のコンセプトを含む多くのサービスがあります。例えばケトサイクルダイエット de.ketocycle.diet のような減量を目的としたものや、少し高めの価格帯ではスターシェフボックス www.starchefbox.de が3品のグルメメニューを提供しています。エブリーフード www.every-foods.de は温めるだけの瞬間冷凍食品を扱っています。

これらは急成長している会社のほんの一部です。私はマイジャパンボックス www.myjapanbox.com という日本の料理キットまで発見したのですが、これは、残念ながら、実際のレシピは付いておらず、調理器具や食材だけを取り寄せるものでした。

こちらの比較サイトで、様々な料理キットについての情報が一覧できます：
<https://remotecanteen.com/hellofresh-alternative/#hfaq-post-1130>

文：サビーネ・シュミットゲン

訳：バチェフスキ朱実