

Überraschung! Simon, Nina und
Redakteurin Monika Holthoff-Stenger
mit der Zutaten-Wundertüte,
aus der sie in der kommenden Woche ...



...bunte Wraps, Hühnchen
mit Basilikumcreme
und andere feine Gerichte
zaubern werden

Essen | Ist fertig

Nie wieder Streit ums Abendessen! Der Zutaten-Bringservice „KommtEssen“ verheißt Familien Frieden am Esstisch. Redakteurin Monika Holthoff-Stenger hat getestet, ob die Mahlzeitentüte hält, was sie verspricht

Was essen wir nächste Woche?“ Die Frage meiner Lieben bringt mich in Rage. Sie riecht förmlich nach Supermarkt-Gerichte, schweren Einkaufstüten, Gemäkel am Abendbrot-Tisch und Spaghetti mit Tomatensoße. Unser Esstisch ist Dauerkrisengebiet: Simon, 10, verweigert Gemüse und Obst, Nina, 8, ernährt sich nur von Müsli, und Kira, 5, betritt die Küche grundsätzlich mit den Worten: „Hab keinen Hunger!“ Willkommen in unserer kleinen, spannungsgeladenen Essenswelt.

Berufstätige Mütter in Deutschland pflegen ein zwiespältiges Verhältnis zur täglichen Familienmahlzeit: Sie würden gern kreativ für ihre Lieben kochen, haben aber weder Zeit noch Lust, einzukaufen und komplizierte Wochenmenüs auszuarbeiten. Stattdessen huschen sie nach der Arbeit in den Supermarkt, um in Windeseile etwas Essbares für das Abendbrot zu ergattern. Stereotyp köcheln die immer gleichen fünf konfliktfreien Kindergerichte auf deutschen Herden, 20 Prozent der Familien ordern mehrmals pro Monat beim Italiener oder Chinesen. Hauptsache, satt.

Mit uns nicht mehr! 2012 bringen mein Mann und ich stressfrei leckere Mahlzeiten auf den

Tisch, die allen schmecken. Wir wollen: Harmonie am Esstisch!

Eine simple Lebensmitteltüte soll uns helfen, den Frieden am Abendbrottisch herzustellen. Wie? Immer montags – wöchentlich oder vierzehntäglich – liefert Lisa Rentrop, Chefin des Essenstützen-Lieferservices „KommtEssen“, Zutaten und Rezepte für drei, vier oder fünf komplette Abendessen bis an die Haustür. Kunden – meist Familien – zahlen nicht wenig für den



Danke, Lisa!

Als Chemie-Ingenieurin und Mutter von zwei Kindern hatte sie den ewigen Spagat zwischen Haushalt und Job satt: Deshalb importierte die in Deutschland lebende Schwedin Lisa Rentrop die KommtEssen-Idee aus ihrer Heimat. In Schweden hatte eine befreundete Ökotrophologin 2007 den Lieferservice „Middagsfrid“ (Abendbrotfrieden) gegründet und damit einen wahren Essenstützenboom ausgelöst. Hierzulande reagieren Familien noch zögerlich auf das Angebot.

ä

Anti-Stress-Service: 87 Euro kostet die 5-Mahl-Tüte, 63 Euro die 3- und 4-Mahl-Tüte für je vier Personen. Dafür erhalten sie aber regionale Bioprodukte, nachhaltig gefischten Fisch und klimafreundlich produzierte Zutaten. Sprit und Nerven soll der Dienst obendrein sparen. Top, wir sind dabei!

„Wie Ikea, bloß zum Essen“, schießt es mir durch den Kopf, als mein Mann und ich vor der ersten Lebensmitteltüte stehen. Bausatz samt Anleitung wurden geliefert – kochen müssen wir selbst. Bis jetzt lief alles perfekt: Unter www.kommtessen.de haben wir ein 4-Mahl-Abo gewählt, das wir jederzeit fristlos kündigen können. Gegen 20 Uhr hat der freundliche Kühllauto-Fahrer eine appetitlich knisternde Papiertüte übergeben. Lauch spitzt heraus, unten tummeln sich Pilze, Sauerrahm, Hühnchenfleisch, Spitzkohl, Kräuter, Salami, eine Zitrone ... – insgesamt 21 knackfrische Zutaten, die eine Woche lang gutes Essen verheißen. Obenauf liegt das

Wochenmenü: „Zitronenlachs mit sonniger Saure-Sahne-Creme“, „Putenpfanne Herr Stroganoff“, „Zucchini-Pfannkuchen mit Feta“ und „Hühnchen in kunterbuntem Wok-Gemüse“.

Wir fühlen uns trotzdem überfordert: Abends servieren wir meist Brotzeit. Jetzt soll ich täglich kostbare Zeit opfern, um 3-Sterne-Gerichte zu kreieren, die auch noch zeitig vor dem Zubettgehen auf dem Tisch stehen müssen? Geht gar nicht! Ich greife zum Hörer, um zu kündigen.

„30 Minuten dauert die Zubereitung unserer Gerichte“, versichert Lisa Rentrop. Ich erfahre: Alle Wochenmenüs werden in Schweden, Sitz der Mutterfirma Middagsfrid, mit Stoppuhr und Thermometer probegekocht. Erst wenn auch die schwedische Kundschaft bestätigt, dass das Essen zeitig auf dem Tisch steht und schmeckt, kommt es bei uns in die Tüte – Elch- und Rentierfleisch ausgenommen. Verleugnen will die Exil-Schwedin Rentrop ihre Wurzeln indes nicht: Fisch wird mit Dill, Fleisch mit Preiselbeeren serviert. Selbst Köttbullar – schwedische Hackbällchen – stehen auf dem Speiseplan. „Jedes Gericht soll den Gaumen kitzeln.“

Unsere erste KommtEssen-Woche beginnt viel versprechend: Bereitwillig schälen die Kinder Kartoffeln und reiben Zitronenschale für die Saure-Sahne-Creme. Keiner motzt, niemand mimt Brechgeräusche. Unter Gelächter betten wir den Lachs in die Auflaufform und decken



Heute im Angebot:

Gericht 1:

Gratinierte Rote Bete mit Feldsalat und gebratenen Pilzen

Gericht 2:

Lachspfanne mit Koriandercreme, dazu Reis

Gericht 3:

Gebratenes Kasseler mit honigsüßem Sauerkraut und Kartoffelpüree

Gericht 4:

Fish 'n' Chips mit Kräutersoße und Salat

Gericht 5:

Maispfannkuchen mit Fetacreme und Rucola-Bohnen-Salat



Sieht aus wie ein 3-Sterne-Menü – steht aber innerhalb einer halben Stunde auf dem Tisch, versichert KommtEssen-Chefin Lisa Rentrop



Harmonie am Esstisch? Grünzeughasser Simon begutachtet skeptisch die KommtEssen-Ofen-Nachos. Kira (hinten) schüttelt sich vor Ekel, während Nina tapfer probiert. Jetzt heißt es Ruhe bewahren!

ihn freundlich mit Zitronenschalen zu, bevor er im Ofen verschwindet. So entspannt sind wir noch nie mit Essen umgegangen!

Am dritten Tag verstecke ich Zucchiniestreifen im Pfannkuchen. Mein Gemüsehasser bemerkt den Schwindel und kaut grinsend weiter. Kohl und dicke Bohnen verlangen uns einige Überwindung ab, auch wenn die Gemüsekreationen nichts mit Omas zermatschter Fleischbeilage zu tun haben. Der Wilde-Kerle-Bohnensalat schmeckt aber richtig gut! Zum Wochenende haben wir Tüte und Kühlschrank leergefüttert. Was übrig blieb, lagert im Tiefkühlschrank.

Klimafreundliches Essen ist die Mission der studierten Umweltingenieurin Lisa Rentrop. Rindfleischliebhaber finden deshalb nur alle sechs Wochen Fleisch des „Klimakillers Nummer eins“ in der Tüte. Auch Vegetarier werden nicht froh: Im Sinne einer ausgewogenen Ernährung setzt Rentrop wöchentlich ein Fisch- und ein Fleischgericht auf den Speiseplan. Basta!

Wer Bevormundung nicht mag, weicht auf Alternativen wie „Kochhaus“, „Ökokiste“ oder

„Meinezettelwirtschaft“ aus (vgl. rechts). Unsere Familie bleibt dem Rundum-sorglos-Paket von KommtEssen treu, auch wenn zweimal wichtige Zutaten fehlten. Geliefert wird pünktlich, die Produkte schmecken frisch und lecker. Einmal pro Woche muss ich wichtige Basics einkaufen – das erledige ich sogar mit dem Rad. Von der Kochnovizin habe ich mich zur Chefköchin gemausert. Auch wenn's Spaß macht: Für die Zubereitung benötige ich deutlich mehr Zeit als die angesetzten 30 Minuten.

Der Kampf ums gute Essen tobt weiter: Zwar probieren die Kids anstandslos ungewohnte Gerichte, schwenken dann aber auf Schinkenbrote um. Dicke Bohnen oder Wirsing mit Bacon fallen weiterhin in die Kategorie „todbringendes Gift“.

Vor ein paar Tagen erschien ein winziges Hoffnungszeichen am abendlichen KommtEssen-Himmel. Mein zehnjähriger Grünzeughasser sinnierte über die mit Karotte versetzten Hackknödel: „Mama, ich bin gar nicht mehr sicher, dass ich Gemüse nicht mag.“ ■

MONIKA HOLTHOFF-STENGER



Schnelle Hilfe für Familienköche:

■ **KommtEssen** liefert bundesweit 3-, 4- oder 5-Mahl-Tüten mit knackfrischen Zutaten. www.kommtessen.de

■ **Unsere Schlemmertüte** startet zunächst im Raum Köln mit 3-Mahl-Tüten: (Bio-)Supermarkt-Ware mit Menüs für deutsche Gaumen. www.schlemmertue.de

■ **Kochhaus** schickt Paaren, die gern gut essen, Zutaten für ein feines 3-Gänge-Menü. www.kochhaus.de

■ **Die Ökokiste** mit Bioprodukten kann sich jeder selbst zusammenstellen – Rezepte sind nicht dabei. www.oekokiste.de

■ **Meinezettelwirtschaft** mailt donnerstags Rezepte für sieben Tage mitsamt praktischer Einkaufsliste. www.meinezettelwirtschaft.de

■ **Drive-ins** ersparen den Supermarktbesuch: Bei Rewe, Real oder Globus per Mausklick einkaufen und die gepackte Tüte am Drive-in-Schalter des Supermarkts abholen. (z.B. www.rewe-online.de)