


Leicht, abwechslungsreich und schnell zubereitet: Zitrus-Risotto mit Zucchini, Brokkoli-Spinat-Suppe mit Walnüssen und Sesam oder Linsen mit Karotten und Sellerie. Vegetarierin Denise Knaup war im Gesundheits-Glück



## Genießen und abnehmen ohne Hungern – das geht

Finance Manager Denise probierte [kukimi.de](http://kukimi.de)

**E**ines vorweg: Abnehmen bedeutet ja normalerweise Verzicht. Und genau das will ich nicht! Als Vegetarierin habe ich in der Kantine die wenig sensationelle Wahl zwischen Salatbuffet und Beilagen. Einzige Alternative: zu Hause vorkochen und mitnehmen. Dass es bequemer und trotzdem gesund geht, verspricht das Berliner Start-up Kukimi. Die kalorienreduzierten Gerichte werden von Ernährungswissenschaftlern entwickelt und von Köchen im Sous-vide-Verfahren zuberei-

tet. So bleiben wichtige Nährstoffe und der Geschmack erhalten. Ob „Classic“, „Fitness“, „Vegan“ oder das „Kennlern-Paket“ – jedes Gericht hat nicht mehr als 450 Kalorien. Ich bestelle für eine Woche das proteinreiche „Vegan“ direkt ins Büro. Pünktlich auf die Minute kommt ein silberglänzendes Kühlpaket mit sieben Gerichten. Alle sind vorgegart und in Vakuumbuteln verpackt – so können sie direkt ins Wasserbad. Zugegeben, es ist gewöhnungsbedürftig, fertige Mahlzeiten aus der „Aromatasche“ auf den Teller zu drücken, aber es schmeckt tatsächlich ausgezeichnet. Innerhalb von zehn Minuten genieße ich in der Verlagsküche eine warme vitaminreiche Mahlzeit ohne Geschmacksverstärker und nehme nebenbei auch noch ein Kilo ab. Statt Verzicht erlebe ich Vielfalt – von Brokkoli-Spinat-Suppe mit Walnuss-Sesam-Topping über Süßkartoffel-Zucchini-Curry bis hin zu warmem Linsen-Halloumi-Salat. Günstig ist die Kukimi-Diät nicht, trotzdem lautet mein Fazit: schnell, lecker, abwechslungsreich, gesund. Ich werde sicher zur Wiederholungstäterin. 

### KUKIMI.DE

> **ANGEBOT:** vier verschiedene Diät-Programme: „Classic“, „Fitness“, „Vegan“ sowie ein „Kennlern-Paket“. Wählbar für ein bis acht Wochen mit ein oder zwei Gerichten pro Tag.

> **REZEPTE:** insgesamt 32 Gerichte. Alle vitaminschonend im Sous-vide-Verfahren gegart und in Vakuumbuteln verpackt, die nur noch im Wasserbad oder in der Mikrowelle erwärmt werden müssen. Keines über 450 Kalorien.

> **LIEFERUNG:** Donnerstag und Samstag. Man kann sogar feste Zeiten (zum Beispiel bis 12.30 Uhr) angeben.

> **KOSTEN:** ab 6,20 Euro pro Gericht. Einmalige Versandkosten 5,95 Euro.

> **PRO:** in zehn Minuten eine vitaminreiche, schmackhafte Mahlzeit. Keine Mindestlaufzeit, keine Abo-Pflicht.

> **KONTRA:** etwa 14 Tage Vorlaufzeit beim Bestellen. Und: Man braucht ausreichend Platz im Kühlschrank.