



## **BRIGITTE und KUKIMI entwickeln leckere Convenience Diät-Gerichte zum Bestellen**

Hamburg, 16. Februar 2016 - Abnehmen gelingt jetzt noch leichter: Ernährungswissenschaftler und Köche des Frauenmagazins BRIGITTE und des Ernährungsprogramms KUKIMI haben gemeinsam Low-Carb-Fertiggerichte entwickelt, die sich einfach und schnell in den Alltag integrieren lassen. Ob Zwiebel-Kasseler mit Brokkoli-Püree oder Kokos-Eintopf mit Lachs und Garnelen – für jeden Geschmack ist etwas dabei. Die insgesamt sieben Gerichte – 2x Fleisch, 2x Fisch, 3x vegetarisch/vegan – beinhalten jeweils nur 450 Kalorien, wenig Kohlenhydrate und verzichten auf künstliche Zusatzstoffe.

Das Besondere an den Rezepten ist aber nicht nur die gesundheitsbewusste Zusammensetzung der Zutaten, sondern vor allem die anschließende Zubereitung. Alle Gerichte werden in der KUKIMI-Küchen-Manufaktur nach dem Sous-vide-Prinzip schonend, unter Vakuum vorgegart. Durch diese Methode geht der natürliche Geschmack nicht im Kochwasser verloren und weniger hitzeempfindliche Vitamine werden zerstört. Nach Versand der in Sous-vide-Beuteln verpackten Gerichte müssen diese nur noch für etwa 10 Minuten im Wasserbad erwärmt werden und sind danach verzehrfertig.

Anna Ort-Gottwald, bei der BRIGITTE zuständig für Rezeptentwicklung und Diät: *„Wir alle kennen das: wenig Zeit zum Einkaufen oder schlichtweg keine Lust zum Kochen. Mit den neuen Diät-Gerichten bieten BRIGITTE und KUKIMI eine kalorienbewusste, schnelle und vor allem leckere Alternative.“*

*„Zu vermitteln, dass die Entscheidung zu einer Diät oder einer bewussten Ernährung nicht Verzicht implizieren muss, sondern auch Spaß machen kann, ist KUKIMI wie der Brigitte-Diät ein Anliegen. Das war für uns grundlegend für die Kooperation. Unsere Expertise bei der Zubereitung und Zusammenstellung von Sous-vide-Gerichten mit den neuen BRIGITTE-Diät-Rezepten zusammenzuführen, war eine sehr positive Erfahrung“,* so Laurent Kaestli, Gründer von KUKIMI.

Und so funktioniert die BRIGITTE-Diät zum Bestellen: Das Paket „BRIGITTE DIÄT“ ist ab 26.02.2016 im Onlineshop unter [www.kukimi.de](http://www.kukimi.de) erhältlich und kostet 58,45 EURO zzgl. 5,95 EURO einmaliger Versandkosten. KUKIMI liefert einmal wöchentlich die Gerichte für eine Woche – und das deutschlandweit. Bestellt werden kann jeweils für eine, zwei, vier oder acht Wochen. Da das KUKIMI Paket in einer Kühlbox geliefert wird und die Gerichte keine künstlichen Konservierungsstoffe enthalten, sind sie im Kühlschrank bei bis zu 6° Celsius aufzubewahren und halten sich dort bis zu 10 Tagen. KUKIMI und damit die bestellbare BRIGITTE-Diät ist kein Abo.

### **Über KUKIMI**

KUKIMI ist ein Ernährungsprogramm, das mit seinen sous-vide gegarten, kalorienreduzierten Gerichten und einem professionellen Ernährungscoaching ein nachhaltiges Abnehmen ermöglicht. Ernährungswissenschaftler kreieren ausbalancierte Rezepte, die pro Gericht bis zu 450 kcal enthalten. Diese können online bestellt werden und werden deutschlandweit einmal wöchentlich geliefert. Zuhause müssen die Gerichte, verpackt in Sous-vide-Beuteln, nur 10 Minuten im Wasserbad erwärmt werden. KUKIMI wurde 2014 von Laurent Kaestli gegründet.

## Pressekontakt

KUKIMI

PR und Communication Managerin

Leah Peschel

Tel: +49 (0) 157 58855179

E-Mail: [leah.peschel@kukimi.de](mailto:leah.peschel@kukimi.de)

<https://kukimi.de>

[facebook.com/KukimiGmbH](https://www.facebook.com/KukimiGmbH), [instagram.com/kukimi\\_food](https://www.instagram.com/kukimi_food)

BRIGITTE

Stellv. Leiterin Markenkommunikation

Maike Pelikan

Gruner + Jahr GmbH & Co KG

Tel: +49 (0) 40 / 37 03 – 21 57

E-Mail: [pelikan.maike@guj.de](mailto:pelikan.maike@guj.de)

[brigitte.de](http://brigitte.de), [brigitte-woman.de](http://brigitte-woman.de), [bym.de](http://bym.de), [brigitte-mom.de](http://brigitte-mom.de)

BRIGITTE eMag, BRIGITTE MOM eMag

[facebook.com/Brigitte](https://www.facebook.com/Brigitte), [twitter.com/brigitteonline](https://twitter.com/brigitteonline)