

Lisa (38) tischt auf!

- Neuer Bio-Lieferservice
- Komplet-Paket für Kochmuffel
- Zutaten und Rezepte ins Haus

Einkaufen und Kochbuchwälzen unnötig: Lisa Rentrop (38) liefert nicht nur Zutaten, sondern auch Rezepte direkt ins Haus. Ihr Motto: Zeit sparen, gesund ernähren, Klima schonen



Was soll ich heute kochen? Mit dieser Frage quälen sich viele Berufstätige jeden Tag. Stress im Job, Überstunden und die knappen Ladenöffnungszeiten lassen wenig Raum für Kreativität. Am Ende gibt es doch nur Fertiggpizza. Die Schwedin Lisa Rentrop hat für die Hamburger Kochmuffel eine Lösung gefunden: Ihr neuer Lieferservice „KommtEssen“ bringt ein Mal pro Woche sowohl die Zutaten als auch Rezepte für fünf Mahlzeiten ins Haus.

„Wir wollen dafür sorgen, dass Familien sich gesünder ernähren, keine Halbfabrikate verwenden und dabei gleichzeitig das Klima schonen“, sagt Lisa Rentrop. So sei das Menü zwar sehr abwechslungsreich gestaltet – pro Woche wechseln Gemüse, Fisch, Geflügel und Fleisch sich täglich ab – doch Rindfleisch, den schlimmsten CO₂-Produ-

zenten, gibt es nur alle fünf Wochen. „Rindfleisch ist Umweltluxus, man muss es genießen“, sagt die 38-Jährige, die eigentlich aus Stockholm stammt und vor ein paar Jahren der Liebe wegen nach Hamburg zog.

In Lisas skandinavischer Heimat ist „KommtEssen“, das dort „Middagsfrid“ heißt, ein Erfolgskonzept. 2007 gegründet, hat das wöchentliche Menü-Paket bereits 5000 Kunden und ist dabei, auch nach Norwegen und Dänemark zu expandieren. Wichtig sei eine gewisse Offenheit für Neues, betont Rentrop.

„Die meisten werden ihren Essenshorizont erweitern“, sagt die Mutter einer zweijährigen Tochter. So gebe es zwar auch mal Klassiker wie Königsberger Klopse oder Senfeier, aber eben auch internationale Gerichte – italienische wie schwedische, asiatische wie südamerikanische, zu denen auch seltene Zutaten wie Quinoa oder Glasnudeln gehören. Praktisch: Es muss nichts mehr dazugekauft werden, die Rezepte sind einfach, die Vorbereitungszeit dauert maximal 30 Minuten (ohne Backen oder Kochen). Der Preis für eine vierköpfige Familie: 78 Euro pro Woche. Bei Paaren reicht die Lieferung für zwei Wochen. **NINA GESSNER**

Der Lieferservice im Internet: www.kommtessen.de

Andere Anbieter

- www.gruenekiste.de, Tel. (041 02) 99 95-0
- tyskland.aarstiderne.com
- www.biobob.com
- Bio-Kiste Demeter: Hof Harwege, Ahndorf 6, 21368 Dahleburg, Tel. (058 51) 18 62
- BIO-Kiste Bioland: Wohldorfer Hof, Herrenhausallee 8,