

Vorsatz gefasst, Kühne geschnappt: So wird bewusste Ernährung einfach und richtig lecker



Neues Jahr, neue Food-Routine? Gerade zum Jahresanfang nehmen sich viele vor, bewusster und abwechslungsreicher zu essen. Doch zwischen guten Vorsätzen und dem Alltag liegen oft wenig Zeit, volle Terminkalender und die Frage: Was kommt heute eigentlich auf den Teller? Die Lösung muss dabei weder zeitaufwendig noch kompliziert sein. Oft reichen ein paar Zutaten, die sich flexibel kombinieren und in unterschiedliche Gerichte integrieren lassen. Kühne zeigt, wie einfach sich mehr (gesunde) Abwechslung in den täglichen Speiseplan bringen lässt – mit Produkten, die für jede Menge Geschmack sorgen.



Denn der „Kühne-Baukasten“ funktioniert nach einem einfachen Prinzip: aufmachen, kombinieren, genießen. Die **Kühne Cornichons ohne Zuckerzusatz*** bringen knackige Frische und eine angenehm würzige Note in Bowls, auf Brote oder als unkomplizierten Snack direkt aus dem Glas. Wer es etwas pikanter mag, greift zum **Sauerkraut Kimchi Style**: Mit seiner würzig-scharfen Note verleiht es Bowls, Salaten und schnellen Gemüsegerichten im Nu mehr Charakter.

Ein echter Allrounder für den bewussten Küchenalltag ist außerdem **Kühne Rote Bete**. Vorgekocht und direkt verwendbar, spart sie Zeit und macht es besonders einfach, ohne großen Vorbereitungsaufwand für leckere Abwechslung auf dem Teller zu sorgen. Ob als farbenfrohes Topping, fein geschnitten in einer Bowl oder als Basis für einen schnellen Salat: die Rote Bete ist kulinarisch ein absolutes Allroundtalent und hat geschmacklich einiges zu bieten.

Und auch **Kühne Salata** bringt unkompliziert Abwechslung auf den Tisch. Als fertige Salatwürze lässt sie sich im Handumdrehen zum Verfeinern von Salaten, Rohkost und Gemüse einsetzen. So wird aus frischen Zutaten mit wenigen Handgriffen ein geschmackvolles Gericht – schnell in der Handhabung, kalorienarm und ganz ohne Verzicht auf „lecker“.

Kühne zeigt: Abwechslungsreiches und bewusstes Essen muss nicht bedeuten, alles neu zu machen und viel Zeit zu investieren. Vielmehr geht es darum, aus dem, was man ohnehin gerne isst, immer wieder neue Kombinationen zu kreieren. Gesunde Ernährung funktioniert vor allem dann im alltäglichen Leben, wenn sie im Handumdrehen zubereitet und dabei noch richtig lecker ist.



Heute wird aus Roter Bete, Salata und weiteren Zutaten ein bunter Salat, morgen bekommt eine Bowl mit Cornichons den extra Frischekick und am nächsten Tag sorgt Sauerkraut Kimchi Style für eine würzige Überraschung. So lässt sich der gute Vorsatz Schritt für Schritt in den Alltag integrieren. Ohne komplizierte Rezepte. Ohne stundenlange Vorbereitung.

Echter Geschmack bleibt dabei das Wichtigste, schließlich soll bewusste Ernährung nicht nach Verzicht schmecken. Denn bei Kühne gilt: „**We love true Taste**“.

So wird aus „Was esse ich heute?“ ganz einfach „Was kombiniere ich heute?“

Produktinfos:

Kühne Cornichons ohne Zuckerzusatz*, UVP = 2,49 € | *enthält von Natur aus Zucker

Sauerkraut Kimchi Style, UVP = 2,49 €

Kühne Rote Bete, UVP = 1,79 €

Kühne Salata, UVP = 1,89 €

Über Kühne:

Carl Kühne (GmbH & Co KG) gehört zu den führenden Lebensmittelherstellern in Europa und steht seit seiner Gründung 1722 für geschmackliche Kompetenz. Das Familienunternehmen verbindet traditionelle Rezepturen mit modernen Qualitätsansprüchen. Ob Senf, Gurken, Essig oder Dressings – die Marke setzt konsequent auf das Zusammenspiel ausgewogener Aromen und Kräuter. Die neue Ausrichtung „WE LOVE TRUE TASTE“ unterstreicht diesen Anspruch auf Authentizität und echten Genuss im kulinarischen Alltag.

www.kuehne.de