

## HARZINGER Season-News: Fit durch den Herbst mit Proteinen

**Buntes Herbstlaub in Rot und Orange, kräftiger Wind und ab und zu auch Regen – jetzt wo die kältere Jahreszeit beginnt, ist es besonders wichtig, sein Immunsystem zu stärken.**

Unerlässlich für gute Abwehrkräfte ist eine eiweißreiche Ernährung – denn Eiweiß ist der Hauptbaustoff und Energielieferant des Immunsystems. Damit der Start in die nasskalte Jahreszeit auch gut schmeckt und dabei trotzdem kalorienbewusst ist, hat HARZINGER, der lecker-leichte Sauermilchkäse mit weniger als 1 % Fett und jeder Menge Proteine, passend zum Herbstwetter zwei schmackhafte und gesunde Rezepte zusammengestellt: eines frisch und knackig, das andere warm und herzhaft!

### HARZINGER Herbst-Rezept 1:

#### Blattsalate mit HARZINGER Minis

##### Zubereitung:

Die Salate waschen und schleudern oder abtropfen lassen. Die Tomaten und den Fenchel waschen und halbieren. Den Fenchel anschließend in dünne Streifen schneiden und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

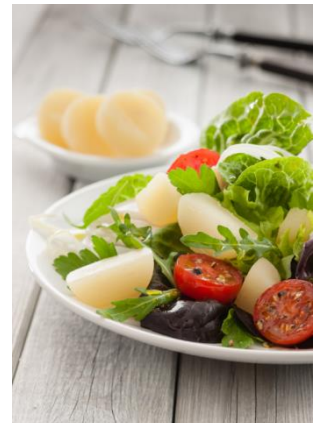
Die HARZINGER Minis vierteln. Salatblätter kleiner zupfen und mit Tomate, Fenchel und HARZINGER Minis auf Tellern anrichten.

Für die Vinaigrette Essig und Senf mit einer Gabel verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und das Öl untermischen.

Die fertige Vinaigrette über den Salat verteilen und nach Belieben mit Pfeffer bestreuen.

*Zubereitungszeit ca. 20 Minuten*

*Pro Portion etwa 10 g E, 13 g F, 4 g KH = 180 kcal (750 kJ)*



##### *Zutaten für 4 Personen:*

*100 g Eichblatt-Salat  
1 Römersalat (ca. 125 g)  
50 g Rucola-Salat  
100 g Kirschtomaten  
1 Fenchel (ca. 130 g)  
Salz  
Pfeffer  
115 g HARZINGER Minis  
3 EL heller Balsamico-Essig  
1 TL mittelscharfer Senf  
Zucker  
5 EL Rapskernöl*

## HARZINGER Herbst-Rezept 2:

### Gemüsepastas mit HARZINGER

#### Zubereitung:

Für die Nudeln 3 bis 4 l Salzwasser (ca. 1 TL Salz pro Liter) zum Kochen bringen und Nudeln bissfest garen.

In der Zwischenzeit Paprika waschen und würfeln, Frühlingszwiebeln waschen und in schräge Ringe schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen, fein würfeln. Thymian- und Petersilienzweige waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

Große Petersilienblätter in Streifen schneiden. HARZINGER Minis vierteln und mit Paprikapulver bestreuen.

Für die Soße Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch kurz darin anbraten, mit Wein ablöschen, aufkochen und 2 bis 3 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Frischkäse und Sambal Oelek hinzufügen, dann mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken und warm halten. Gegrillte Zucchini-Scheiben abtropfen lassen und in die Soße geben.

Nudeln auf Tellern anrichten, mit Soße und HARZINGER Mini Würfeln garnieren.

*Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten*

*Pro Portion etwa 31 g E, 35 g Fett, 80 g KH = 780 kcal (3262 kJ)*



#### Zutaten für 4 Personen:

400 g Spaghetti  
 2 rote Paprikaschoten  
 1 Bund Frühlingszwiebeln  
 1 Zwiebel  
 2 Knoblauchzehen  
 5 Stiele Thymian  
 3 Stiele Petersilie  
 1x HARZINGER Minis (à 115 g)  
 etwas Paprikapulver  
 2 EL Öl  
 200 ml trockener Weißwein  
 300 g Doppelrahmfrischkäse  
 1 TL Sambal Oelek  
 Salz  
 Pfeffer  
 Zucker  
 8 gegrillte Zucchinis Scheiben  
 in Öl eingelegt

**Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.**

#### Pressekontakt:

##### **Jeschenko MedienAgentur Berlin GmbH**

Stephan Wirtz / Mareike Roder

Tel: 030-443183-14

Fax: 030-443183-20

E-Mail: roder@jeschenko-berlin.de

##### **Poelmeyer Holding GmbH**

Am Bauergarten 9

06642 Kaiserpfalz

Ortsteil Wohlmirstedt

Tel.: 034672-6288-0

Fax: 034672-6288-50



Die Poelmeyer-Gruppe mit Sitz in Wohlmirstedt, Sachsen-Anhalt, führt als Poelmeyer Holding GmbH die Käsereien Allerstedter und Breitungser mit ihren Marken Allerstedter, Herz König, Breitungser und HARZINGER. Allerstedter Käserei: Die 1909 in Allerstedt gegründete Molkerei wurde 1991 von der Poelmeyer-Gruppe übernommen und 1994 in Wohlmirstedt als Allerstedter Käserei neu errichtet. Hier wird der Schnittkäse in verschiedenen Fettstufen und Sorten für die Marken Allerstedter, Herz König sowie diverse Handelsmarken produziert.

Breitungser Käserei: Die Breitungser Käserei wurde 1886 durch Ernst Rumpf in Breitungsen/Harz gegründet und war seitdem sowohl in privater als auch in staatlicher Hand. 1991 erfolgte die Übernahme durch die Poelmeyer-Gruppe. 1999 wurde die Breitungser Käserei nach Wohlmirstedt verlegt und umfangreich erweitert. Die Poelmeyer-Gruppe stellt in der Breitungser Käserei Sauermilchkäse in den Sorten Edelschimmel, Halbschimmel und Gelbkäse in verschiedenen Formen her. Die Marken der Breitungser Käserei sind Breitungser und HARZINGER sowie ebenfalls eine Reihe an Handelsmarken.

Weitere Informationen unter [www.poelmeyer-gruppe.de](http://www.poelmeyer-gruppe.de).