

HARZINGER Season-News: Schlank ins neue Jahr mit HARZINGER

Wohlmirstedt, 01.12.2015. Glühwein und Schmalzkuchen auf dem Weihnachtsmarkt, Gänsebraten und Plätzchen zu Weihnachten, Krapfen, Cocktails und Knabberzeug zu Silvester – der Dezember kann der Figur ganz schön zusetzen! Mit einer ausgewogenen Ernährung ist es dennoch gar nicht so schwer, schlank ins neue Jahr zu starten. HARZINGER hat für die ganze Familie drei Figur-schonende Rezeptvorschläge mit dem fitten, von Natur aus fettarmen, Sauermilchkäse zusammengestellt.

HARZINGER Neujahrs-Idee 1:

HARZINGER Burger

Zubereitung:

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Cornichons längs halbieren und ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Bei der Zwiebel die Enden abschneiden, schälen und in feine Ringe schneiden. Salatblätter waschen und schleudern oder abtropfen lassen.

Das Ei mit der Milch verquirlen, Mehl sowie Paniermehl auf je einem Teller verteilen. Aus den zwei HARZINGER Feinschmecker Käsestücken vier etwa gleich große Scheiben schneiden. Die Scheiben anschließend erst im Mehl, dann in der Ei-Mischung und zuletzt im Paniermehl wenden. Das Öl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen und die panierten HARZINGER goldbraun braten.

Währenddessen die Sesam-Brötchen halbieren und die unteren Hälften mit Mayonnaise bestreichen. Nacheinander mit Salatblättern, Tomatenscheiben, Cornichons und Zwiebelringen belegen. Die HARZINGER Bratlinge darauf legen und zuletzt mit Chutney garnieren. Die oberen Hälften auflegen und genießen.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

Nährwertangaben:

Pro Portion: 534 kcal

Eiweiß: 40 g, Fett: 19 g, Kohlenhydrate: 46 g



Zutaten für 4 Stück:

2 Tomaten
8 Cornichons
1 rote Zwiebel
8 Salatblätter
1 Ei (Größe M)
3 EL Milch
4 EL Mehl
5-6 EL Paniermehl
2 x HARZINGER Feinschmecker mit
Edelschimmel (à 225g)
4 EL Öl
4 Sesam-Brötchen
4 EL Kräuter-Mayonnaise oder
Salatcrème
4 EL Tomatenchutney oder
Tomatenketchup

HARZINGER Neujahrs-Idee 2:

HARZINGER Ofenkartoffel mit dreierlei Käse und Rucola

Zubereitung:

Die gewaschene Kartoffel in den Ofen legen und bei 180°C (Umluft) je nach Größe ca. 25 Minuten backen bis sie verzehrfertig ist. Die HARZINGER Minis – alle Sorten – in kleine Würfel schneiden. Sobald die Ofenkartoffel gar ist, an der breitesten Stelle ein Kreuz einschneiden und etwas auseinander „biegen“, die gewürfelten HARZINGER Minis einfüllen und die Ofenkartoffel nochmals solange im Ofen lassen, bis die HARZINGER Minis zerlaufen/geschmolzen sind und die gewünschte Bräune erreicht haben (ca. 2 - 5 Minuten).

Anschließend den Rucola und die Tomaten auf dem Teller drapieren und die Ofenkartoffel darauf anrichten.

Zubereitungszeit: je nach Größe der Kartoffel etwa 30 Minuten

Nährwertangaben:

Pro Portion: 100 kcal

Eiweiß: 12 g, Fett: 0,2 g, Kohlenhydrate: 7,4 g



Zutaten für 1 Portion:

- 1 große mehlig kochende Kartoffel
- Einen HARZINGER Mini Sorte HARZINGER Minis
- Einen HARZINGER Mini Sorte HARZINGER Minis mit Kümmel
- Einen HARZINGER Mini Sorte HARZINGER Minis mit Edelschimmel
- 1 Bund Rucola
- 3 Kirschtomaten

HARZINGER Neujahrs-Idee 3:

HARZINGER Pesto auf Fischfilet

Zubereitung:

Das Basilikum waschen, trocknen und feinhacken. Die Pinienkerne in einer Pfanne kurz rösten, bis sie leicht goldfarben sind, dann ebenfalls feinhacken.

Den HARZINGER Hausmacher Bauernhandkäse in kleine Würfel schneiden. Diesen anschließend mit dem feingehackten Basilikum, den gerösteten Pinienkernen und mit 6 Esslöffeln Olivenöl zu einem Pesto verarbeiten. Bei Bedarf etwas Salz und Pfeffer hinzufügen.

Das Fischfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und salzen und im restlichen Olivenöl auf jeder Seite in einer beschichteten Pfanne braun anbraten. Die Bratzeit richtet sich nach dem gewählten Fisch.

Das gebratene Fischfilet auf einem Teller anrichten und 2 Esslöffel Pesto darauf verteilen.



Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Nährwertangaben:

Pro Portion: 420 kcal

Eiweiß: 62 g, Fett: 10 g, Kohlenhydrate: 1,9 g

Druckfähige Pressebilder zu den Rezepten finden Sie unter
<http://www.poelmeyer-gruppe.de/presse/pressedownloads/>

Zutaten für 2 Portionen:

1 Bund Basilikum
4 Esslöffel Pinienkerne
100 g HARZINGER Hausmacher Bauernhandkäse
8 Esslöffel bestes Olivenöl
Salz
Pfeffer
400 g Fischfilet

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 1946 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 Sorten und Fettstufen 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.

Weitere Informationen unter www.poelmeyer-gruppe.de.