

Schlank durch die Festtage mit HARZINGER

Wohlmirstedt, 22. November 2016 – So langsam kehrt der Winter ein und man möchte es sich mit seinen Liebsten zu Hause gemütlich machen. Denn die Weihnachtsmärkte locken dann wieder mit jeder Menge süßer Versuchungen wie Lebkuchen und Zimtsternen. Wer diesen Versuchungen widerstehen möchte, probiert zum Beispiel eines unserer leckeren HARZINGER Rezepte aus. Die sind nämlich besonders leicht und eiweißreich und bringen so jeden schlank durch die Vorweihnachtszeit. HARZINGER wünscht viel Spaß beim Ausprobieren und guten Appetit!

HARZINGER Rezept-Idee 1:

HARZINGER Süßkartoffelsalat

Dieser Salat ist kein klassischer grüner Salat, sondern wird durch Süßkartoffeln, Cashewkerne und unseren HARZINGER zu einem besonderen Geschmackserlebnis mit feinem Dressing. Durch die Süßkartoffeln und den eiweißreichen HARZINGER Käse macht er lange satt und ist außerdem sehr gesund. Perfekt für alle Genießer.

HARZINGER Rezept-Idee 2:

HARZINGER Maultaschenauflauf mit Hackfleisch

Im Winter sind Aufläufe bei vielen sehr beliebt und der HARZINGER Maultaschenauflauf mit Hackfleisch ist ein deftiger Genuss für die ganze Familie. Unsere leckeren HARZINGER Minis verleihen der Soße nicht nur einen besonders würzigen Geschmack, sondern unterstützen auch beim Abnehmen, da sie weniger als 1 % Fett enthalten.

Abdruck honorarfrei. Belegexemplar erbeten.

Pressekontakt:

Jeschenko MedienAgentur Berlin GmbH

Sarah Pfennig

Tel.: 030 443183-17

Fax: 030 443183-20

E-Mail: pfennig@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 Breitungler mit ihren Marken Allerstedter, Herz König, Breitungler 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. Breitungler Käserei:

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

Weitere Informationen unter www.poelmeyer-gruppe.de

HARZINGER Rezept-Idee 1:

HARZINGER Süßkartoffelsalat

Zubereitung:

Süßkartoffeln je nach Größe 15 bis 25 Minuten in kochendem Wasser weich garen. Dann abgießen, abschrecken, pellen und abkühlen lassen.

Cashewkerne in einer trockenen Pfanne rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Majoran waschen, trockenschütteln und hacken. Tomaten waschen und vierteln. Salat putzen, waschen, in Stücke zupfen und trocken schleudern.

HARZINGER in Scheiben schneiden, Süßkartoffeln würfeln.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Essig mit Wein, Senf, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl unterschlagen, Majoran unterrühren. Vinaigrette mit den Zutaten mischen. Mit Majoran garnieren.

Zubereitungszeit ca. 75 Minuten

Nährwertangaben:

Pro Portion: ca. 690 kcal/2890 kJ

Eiweiß: 29 g Fett: 33 g Kohlenhydrate: 67 g



Zutaten für 4 Personen

- 1 kg Süßkartoffeln*
- 150 g Cashewkerne*
- 1 Bund Majoran*
- 500 g Cherrytomaten*
- 1/2 Römersalat*
- 2 Packungen (à 115 g) HARZINGER Minis*
- 2 rote Zwiebeln*
- 5 EL Essig*
- 4 EL trockener Weißwein*
- 1 EL Senf*
- Salz*
- Pfeffer*
- 6 EL kaltgepresstes Rapsöl*

HARZINGER Rezept-Idee 2:

HARZINGER Maultaschenauflauf mit Hackfleisch

Zubereitung:

Teigzutaten 10 Minuten lang zu einem glatten Teig verkneten und 1 Stunde kühl stellen.

In der Zwischenzeit für die Füllung Zwiebel schälen und fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Hack darin krümelig anbraten, Zwiebel zufügen und ebenfalls anbraten. Paprikacreme unterrühren, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Porree putzen, in Ringe schneiden und waschen. In kochendem Salzwasser bissfest garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Nudelteig in vier Teile teilen. Jede Teigportion auf einer bemehlten Fläche zu ca. 20 x 25 cm großen dünnen Rechtecken ausrollen. Auf zwei Teigplatten kleine Hackberge setzen, dabei auf genügend Abstand achten. Teig zwischen den Hackbergen mit Eiweiß einstreichen. Restliche Teigplatten darüber legen und festdrücken. Maultaschen voneinander trennen und auf bemehlter Fläche 30 Minuten ruhen lassen. Anschließend in siedendem Wasser 5 Minuten garen, abgießen und gut abtropfen lassen.

Maultaschen und Porree mischen und in eine gefettete Form füllen.

Für die Soße Brühe aufkochen, HARZINGER Minis klein schneiden, in die Brühe geben und darin schmelzen lassen. Stärke in dem kalten Weißwein verquirlen und in die Käsesoße rühren. Mit Pfeffer abschmecken. Über den Auflauf gießen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Gasherd: Stufe 3) ca. 30 Minuten garen.

Zubereitungszeit ca. 2 ¼ Stunden, Arbeitszeit ca. 1 ¼ Stunden

Nährwertangaben:

Pro Portion: ca. 450 kcal/1890 kJ

Eiweiß: 35 g Fett: 17 g Kohlenhydrate: 36 g



Zutaten für 4 Personen

Für den Nudelteig:

150 g Mehl
2 Eigelb (Gew.-Kl. M)
1 Eiweiß (Gew.-Kl. M)
1 Prise Salz
1,5 EL Olivenöl
1 EL lauwarmes Wasser
Mehl zum Ausrollen
1 Eiweiß zum Bestreichen

Für die Füllung:

1 kleine Zwiebel
1 EL Olivenöl
150 g gemischtes Hackfleisch
1 EL Paprikacreme
Salz, Pfeffer

Außerdem:

1 kg Porree
Salz
150 ml Brühe
2 Packungen (à 115 g) HARZINGER Minis mit Kümmel
1 EL Speisestärke
4 EL Weißwein
Pfeffer
Fett für die Form