

Nr. 19: Harzer mit Musik

- aromatisch wertvoll, günstig und sehr eiweißreich -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
1		Harzer Käse	200 g
1		Zwiebel	60 g
1	Esstöffel	Olivenöl	10 g
1 ½	Esstöffel	Weinessig	15 g
1	Teelöffel	Senf	5 g
1	Teelöffel	Honig	5 g
1	Messerspitze	Salz	1 g
1	Prise	Pfeffer	0,1 g

Zubereitung:

Den Harzer Käse in einen geschlossenen Behälter geben und ca. 14 Tage bei Zimmertemperatur reifen lassen.

Für die Marinade: Die Zwiebel fein hacken und mit dem Öl, dem Essig, Senf und Honig zu einer Soße verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nach den zwei Wochen den Käse in Scheiben schneiden und mit der Zwiebelmarinade servieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:
ein frischer grüner Salat, Tomaten, Paprika, Gurke

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	137 kcal
Eiweiß (Protein)	20,5 g
Fett	4,6 g
Kohlenhydrate	2,4 g