

Neue Frischkäse-Rezepte – von Chicorée bis Kaki

Kaki, Forelle, Feigen mit Frischkäse -



Gleich zu Frühstück einen gesunden Brotaufstrich genießen mit Obst und Gemüse der Saison. Das schmeckt nicht nur, sondern bietet den besten Schutz gegen Infektionskrankheiten. Herbstliche und winterliche Feldfrüchte bilden die Grundlage der November-Rezepte im www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info, einem Genuss-Blog von www.8ung.info, dem Magazin von und für Frauen 50plus.

Pressemitteilung | Frisch geerntet und auf dem Markt angeboten werden jetzt die sogenannten Lagergemüse, also spezielle Sorten, die spät reif werden und sich noch längere Zeit halten. Chicorée, Meerrettich, Lauch, Rote Bete, Kürbis gelten als typische Herbstfrüchte oder auch Winterfrüchte. Im Herbst reifen sie auf den Feldern und werden so gelagert, dass sie den kommenden Winter zur Verfügung stehen. Späte Sorten Äpfel und Birnen von heimischen Bäumen werden aus dem Lagerraum heraus jetzt auf dem Markt verkauft. Aus dem sonnigen Süden kommt die Kaki-Frucht in unsere Obst- und Gemüseläden.

Süß, scharf oder lieber pikant?

Leckere Brotaufstriche lassen sich mit diesen Früchten zaubern, zum Beispiel [Kürbis](#), [Apfel](#), [Birne](#), [Mango](#), [Rosinen](#). [Kürbiskerne mit Frischkäse](#).

Dieses süße Rezept freut diejenigen, die gern morgens Marmeladenbrot essen und etwas Abwechslung suchen.

Wer es lieber scharf mag, kann es einmal mit [Hühnerfleisch](#), [Gurke](#), [Apfel](#), [Meerrettich mit Frischkäse](#) versuchen. Geriebener frischer Meerrettich, der jetzt geerntet wird, kann die Tränen in die Augen treiben. Um diese Jahreszeit ist es schwierig, die richtige Menge herauszufinden – entweder ist es zu wenig Meerrettich oder zu viel. Da aber diese scharfe Wurzel gut zur Vorbeugung von Erkältungskrankheiten sein soll, kann es gar nicht scharf genug werden.

Fischliebhaber, besonders wenn sie auf der Suche nach Aparentem sind, finden in diesem Rezept: [Kaki](#), [geräucherte Forelle](#), [Trockenfeigen](#), [Senfkörner](#), [Lorbeerblatt mit Frischkäse](#) Geschmacksrichtungen von fruchtig bis pikant.

Folgende Links führen zu den Anleitungen zu diesen und anderen herbstlichen Frischkäse-Rezepten, mit Hintergrundinformationen und vor allen Dingen stimmungsvolle Fotos mit den Zutaten – vor und nach der Zubereitung:

<http://www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info/fit-schlank/huehnerfleisch-gurke-apfel-meerrettich/00352/>

<http://www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info/fit-schlank/khaki-forelle-feigen-senfkoerner-lorbeerblatt/0033>

Kurzprofil

www.8ung.info - das Magazin für Nischenthemen, wendet sich besonders an Frauen der Generation 50plus. In diesem Alter muss keine Frau mehr einer Mode hinterher laufen, denn sie hat schon alle ausprobiert.

Dorle Knapp-Klatsch, **Elke Wilkenstein** und **Gesine Bodenteich** schreiben aus eigener Erfahrung von Frau zu Frau über die Interessen ihrer Generation. Zum Thema Wohlbefinden, Genuss, Rezepte eröffneten sie drei neue Blogs:

<http://www.schlank-fit-gesund.8ung.info/>

<http://www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info/> <http://www.intuitiv-kochen-schlank-bleiben-blog.8ung.info/>

Alle Artikel enthalten sowohl Informationen als auch zahlreiche Fotos.

Elke Wilkenstein

gutentag@8ung.info