

## Neues Frischkäse-Rezept-Blog



– mit aktuellen Köstlichkeiten der Saison. Elke Wilkenstein entwickelt ein neues Frischkäse-Rezept, fotografiert den Werdegang von den Naturprodukten bis zum fertigen Leckerbissen und stellt es online – so einfach kann kreatives Kochen sein. [www.8ung.info](http://www.8ung.info) - das Magazin für Nischenthemen - verlegt ihre Berichterstattung auf Blogs, schnell und zeitnah. Das neue Frischkäse-Rezept-Blog bringt aktuelle Brotaufstriche, die ausser Frischkäse noch Obst, Gemüse, Fleisch, Fisch oder Ei enthalten - speziell für Frauen 50plus.

*Pressemitteilung, Kirchheim/Teck, Oktober 2009 |*

Jeden Morgen geniesst Elke Wilkenstein Frischkäse zum Frühstück – und es wird nie langweilig, denn ihr Einfallsreichtum scheint unerschöpflich. Sie verwendet Obst und Gemüse der Saison, das sie frisch auf dem Markt kauft, und komplettiert es mit Räucherforelle, gepökelter Zunge oder Eiern. Seit September veröffentlicht sie ihre Rezepte im Frischkäse-Rezept-Blog. Das heisst, sie stellt ihre Lebensmittel zusammen, fotografiert sie, bereitet den Brotaufstrich zu, fotografiert noch einmal das Ergebnis, und schreibt darüber. Schon wegen der appetitanregenden Bilder lohnt sich ein Besuch dieser Seite. Die Rezepte variieren von Rosinen-süss über Paprika-scharf bis Stremel-Lachs-herzhaft. Weil alles life abläuft, kommt es ab und an zu Korrekturen. Mal hat sich eine Möhre als zu viel herausgestellt, mal muss hinterher noch nachgewürzt werden. Die Rezepte ändern sich mit dem Wetter und der Jahreszeit. Bei höheren Temperaturen mündet eine Frischkäsevariation mit Melone, Fenchel und Apfel. Kommen gerade Mais und Rote Bete von den Feldern frisch auf den Markt, werden sie gleich verarbeitet. Aber auch Feigen, Khaki oder Artischocken, die der „Italiener“ einmal pro Woche aus seiner Heimat herankarrt, fliessen in die Rezepte mit ein – und natürlich die frisch geräucherten Forellen ihrer Fischwirtin, und, und, und...

**Ausführliche Beschreibung und Rezepte:**

<http://www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info/>

## Kurzprofil

[www.8ung.info](http://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 Rezepte mit Bio-Lebensmitteln zum schlank, fit und gesund bleiben eröffneten sie zwei neue Blogs:

[www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info](http://www.frischkaese-rezept-blog.8ung.info) und [www.intuitiv-kochen-schlank-bleiben-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](mailto:gutentag@8ung.info)