



# YOGA & WEIN

## ESSELBORN, AN DER FELS



## Weinauswahl

1) Sauvignon Blanc Sekt, extra trocken,  
Weingut Dorst, Wörrstadt

2) Sauvignon Blanc Vineyard Selection,  
Kleine Zalze, Coastal Region/ Südafrika



3) Auxerrois, feinherb,  
Weingut Achenbach, Wonsheim

4) “X” Coteaux d’Aix-en-Provence Rosé,  
Winzergenossenschaft Estandon, Provence



5) “Torre Quadris” Primitivo,  
Cantina Vecchia Torre, Apulien



**WEINFREUNDE**

GUTER WEIN. FÜR GUTE FREUNDE.

## Fräulein Wein's Spundekäs'

(Menge ergibt eine große Party-Schüssel)

- 1 kg Frischkäse Doppelrahmstufe
- 250 g Quark
- 1 Becher Saure Sahne
- 1 Finger breit Butter
- ½ Zwiebel, fein geschnitten
- 2 Knoblauchzehen, gepresst
- 3 TL Paprikapulver edelsüß
- 1 EL Tomatenmark → *mein Tipp für eine schönere Farbe!*
- Salz + Pfeffer



Alle Zutaten miteinander verrühren. Idealerweise am Vortag zubereiten, damit der Spundekäs durchziehen kann. Am Tag selbst dann nochmal mit Salz + Pfeffer abschmecken und nachwürzen.