



# 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.