

## 22. Online-Weinprobe Gute Vorsätze, Genuss und was dahintersteckt

### Liebe Freunde vom Zwölberich, liebe Genussmenschen,

Ein gemeinsamer Weinabend zum Thema gute Gefühle, positive Ansichten und Anti-Hamsterrad-Programm Vorbei ist die Weihnachtszeit, die Tage des Schlemmens, der Gemütlichkeit, des Müßiggangs (wirklich?) und Durchatmens. Also nichts wie raus aus der Fülle und rein in die guten Vorsätze, oder?

Es gilt Pläne zu schmieden, ein Paar Kilos los zu verlieren, unliebsame Angewohnheiten loszuwerden und überhaupt alles besser zu machen, als im alten Jahr. Und wir alle wissen um die geringe Halbwertszeit dieser vermeintlich „guten“ Vorsätze, nicht wahr? Ehe man sich versieht, steckt man wieder im Hamsterrad fest. Man eilt von Termin zu Termin, isst und trinkt nicht dann, wenn man Lust hat, sondern dann, wenn es gerade passt. Im Blick immer das nächste Wochenende und die nächste kleine Pause vom Alltag.

Was wäre denn wir diesmal das neue Jahr ganz anders beginnen? Wenn wir 2022 zu unserem bewussten Genussjahr machen? Lasst uns aufs Leben anstoßen! Zusammen mit Bewusstseinscoach Risto Grünbau begeben wir uns auf eine genussvolle Reise, weg vom Verzicht und vom Stress, hin zu mehr Achtsamkeit, Fülle und jeder Menge Spaß. Denn Gesundheit fängt ja nicht bloß auf dem Teller, sondern bei uns selber an. Und keine Sorge, das gemeinsame Weinprobieren und Philosophieren kommt ganz bestimmt nicht zur kurz. Denn genau darum geht es ja bei einer Online-Weinprobe!

Ihr dürft wählen zwischen klassischen Weinen oder einem alkoholfreien Paket mit rebsortenreinen Traubensäften. Die Rezepte aus der Zwölberich-Küche widmen sich diesmal ganz dem Soul-Food und Slow-Food Gedanken. Genuss und gute, gesunde Nahrung. Das ist kein Widerspruch, sondern ein Dreamteam!

Starten Sie mit uns schwungvoll ins neue Jahr und treffen Sie Hartmut Heintz und Kollegen vom Weingut im Zwölberich am **29. Januar 2022** um **19.00 Uhr!** Einfach um diese Uhrzeit auf unsere Seite gehen <https://www.facebook.com/hartmut.heintz.5>. Dort startet das Live-Video mit Winzer Hartmut Heintz. Notwendig ist lediglich, dass Sie auf Facebook angemeldet sind.

Alternativ dazu können Sie uns auch auf <https://www.zoom.us> folgen. Wählen Sie „einem Meeting beitreten“ und geben Sie die ID **89457497632** (ohne Leerzeichen) ein, klicken Sie auf „Beitreten“, folgen Sie den Anweisungen des Programmes („hier klicken“ oder „herunterladen und ausführen“), „Zoom öffnen“, geben Sie eine gültige E-Mail-Adresse und einen beliebigen Benutzernamen ein, klicken Sie auf „dem Webinar beitreten“.

**Viel Freude wünscht Ihnen  
Ihr Zwölberich-Team**





Damit die Weinprobe für Sie ein gelungenes Genuss-Erlebnis wird, haben wir für Sie hier noch ein paar Anregungen und Ideen zusammengestellt.

**Neutralisieren zwischen den Weinen:** Das gelingt am besten mit Mineralwasser und einem nicht zu herzhaften Brot. So ist Ihr Gaumen bereit für die nächste Geschmacksexplosion.

**Glas mit Wasser ausschwenken:** Gerade beim Wechsel von Weiß auf Rot empfiehlt es sich, das Glas mit klarem Wasser zu schwenken. Halten Sie dafür eine Vase oder Schüssel bereit, um das Wasser ausgießen zu können.

**Genügend Gläser bereitstellen:** Oft lohnt es sich, einen Wein noch eine Weile im Glas zu behalten und nach oder während der Probe noch einmal „nachzuschmecken“. Wenn möglich, stellen Sie zwei Gläser je Person bereit.

**Das macht es besser:** Bitte alle Rotweine wenn möglich 1-3 Stunden vorher öffnen und atmen lassen.

Das finden Sie in Ihrem Wein-Paket:

- ◆ 1 x Goldcuvée aus Nahe Rieslingsekt und Likör trocken
- ◆ 1 x 2020er Riesling Qualitätswein trocken
- ◆ 1 x 2020er Riesling „Alfred“ Kabinett feinherb
- ◆ 1 x 2020er Nahe Grauburgunder Qualitätswein Classic
- ◆ 1 x 2018er Spätburgunder Qualitätswein trocken
- ◆ 1 x 2018er Dornfelder Rotwein Qualitätswein lieblich

Das finden Sie in Ihrem Traubensaft-Paket:

- ◆ 1 x Traubensecco alkoholfrei
- ◆ 1 x 2019er Riesling Deutscher BIO-Traubensaft weiß
- ◆ 1 x 2021er Kerner Deutscher BIO-Traubensaft weiß
- ◆ 1 x 2021er Gewürztraminer Deutscher Bio-Traubensaft weiß
- ◆ 1 x 2021er Spätburgunder Deutscher Bio-Traubensaft rot
- ◆ 1 x 2019er Dornfelder Deutscher BIO-Traubensaft rot

**Oder:** Mit unseren passenden Rezepten ein Büffet bauen und nach Lust und Laune kombinieren. Selbstverständlich können Sie die Live-Weinprobe auch pur und ohne großen Aufwand genießen. Reinklicken, dabei sein und mittrinken. Lassen Sie uns gemeinsam eine gute Zeit verbringen.

Und jetzt: **VIEL SPASS!**





## Und was gibt's zum Wein?

Im Genussleitfaden haben wir Empfehlungen für leckere Kleinigkeiten für Sie zusammengestellt.

## Snacks und Rezepte:

### ◆ Goldcuvée / Traubensecco:

**Avocado-creme mit Garnelen:** Fruchtfleisch von 2 Avocados mit 1 EL Zitronensaft, etwas Zitronenabrieb, einem Spritzer dunklem Balsamico, einer kleinen halben Knoblauchzehe und 100 ml Schmand pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Bio-Garnelen (roh, aufgetaut) in Olivenöl anbraten und mit Salz, Pfeffer und edelsüßem Paprika würzen. Auf einem großzügigen Klecks der Creme anrichten und mit Petersiliengrün bestreuen.

**Soulfood-Fakt:** Avocados enthalten Folsäure, Vitamin K, Kalium und auch Vitamin E. Zudem sind sie reich an gesunden Fettsäuren. Du kannst die Avocados über Crowd-Farming direkt beim Erzeuger kaufen. Da diese fast reif geerntet und nicht wochenlang in Kühllhäusern nachgereift werden, schmecken sie auch viel besser.

**Veggie: Bruschetta mit roter Beete:** Weißbrot in schräge Scheiben schneiden, mit Olivenöl beträufeln und unterm Backofengrill knusprig rösten. Mit einer Knoblauchzehe einreiben. Gegarte rote Bete in Scheiben auf das Brot legen, mit Bröseln von Ziegenfrischkäse bestreuen, mit dunklem Balsamico beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Thymianblättchen dekorieren.

**Soulfood-Fakt:** Rote Bete enthält Antioxidantien und hilft bei hohem Blutdruck.

### ◆ Riesling trocken / Riesling Traubensaft:

**Rauchfisch-Meerrettich-Süppchen:** Schalotten sehr fein würfeln, in Butter anbraten, mit Mehl bestäuben und mit einem Bio-Fischfond und einem Schuss Weißwein ablöschen. Einköcheln lassen, mit etwas Sahne und einen guten Klecks Sahnemeerrettich verfeinern. Mit Salz, Pfeffer und frisch gehacktem Dill abschmecken. Mit gezupfter Räucherforelle und Dillgrün servieren.

**Veggie: Cremesüppchen vom Wurzelgemüse:** 2 Schalotten, 1 kleine Möhre, ½ Stange Lauch, etwas Knollensellerie klein schneiden und in Butter andünsten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen, mit einem Riesling-Sekt oder einem trockenen Weißwein ablöschen und 20 Minuten köcheln lassen. 200 ml Sahne aufgießen, fein pürieren und noch einmal abschmecken. Mit Croûtons im Glas servieren.

**Soulfood-Fakt:** Wusstet Ihr, dass Suppe glücklich macht? Sie wärmt, gibt ein zufriedenes Gefühl und eine große Terrine auf dem Tisch schafft Verbindung.

### ◆ Riesling Kabinett „Alfred“ feinherb / Kerner Traubensaft:

**Asiatischer Hackfleischspieß:** Rote Zwiebel und Knoblauch fein hacken und in etwas Sesamöl glasig dünsten. Abkühlen lassen und zu Bio-Rinderhack geben. Gesalzene Erdnüsse hacken und mit der Fleischmasse und einem rohen Vollei verkneten. Mit Salz, Pfeffer, etwas Chili und Sojasauce nach Geschmack würzen. Runde kleine Hackbällchen formen und auf einem Backblech im Ofen ca. 30 Minuten garen. Die Bällchen (warm oder kalt) auf Spieße stecken und warm oder kalt mit gehacktem Frühlingslauch und ein paar Spritzern Oyster Sauce anrichten.

**Soulfood-Fakt:** Hackbällchen im Ofen sparen Fett und gleichzeitig eine halbe Stunde Pfannenzeit. Prima. Zeit für ein Gläschen Wein

**Veggie: Spieße mit Perlzwiebeln, Radieschen und Gouda:** Kein Rezept, einfach so wegnaschen und staunen, wie schön sich die Schärfe vom Radieschen, die milde Säure der Perlzwiebel und der cremige Gouda mit dem Alfred ergänzen.

**Soulfood-Fakt:** Einfach mal bewusst in so eine Kombi hineinzuschmecken schärft die Sinne und vermehrt den Genuss. Manchmal wird aus 1 + 1 nicht 2, sondern 3.



## ◆ Grauburgunder classic / Gewürztraminer Traubensaft:

**Buttertes Sauerteigbrot mit Bio Schwarzwälder Schinken und Gewürzgurken:** Ein Sauerteigbrot frisch vom handwerklichen Bäcker und selbst belegen.

**Veggie: Buttertes Sauerteigbrot mit gebratenen Pilzen:** Pilze nach Geschmack anbraten, mit oder ohne Zwiebeln, kross oder buttrig, in Öl oder Butter, und das frische Brot damit belegen. Frische Petersilie gibt noch einen extra Kick, der sich mit dem Grauburgunder oder dem Gewürztraminer verbindet.

**Soulfood Fact:** Sauerteigbrot selber zu backen schreckt viele ab. Dabei ist es gar nicht kompliziert – es dauert nur etwas länger. Wer es selber einmal mit einem wirklich einfachen Sauerteigbrotrezept ausprobieren möchte: Wir schicken Ihnen gerne eins zu.

## ◆ Spätburgunder trocken / Spätburgunder Traubensaft:

**Ochsenschwanz-Ragout mit Semmelknödeln:** Ochsenschwanzscheiben (ca. 5 cm) am Rand (Bindegewebe und Sehnen) einschneiden, salzen und in einem Bräter scharf von allen Seiten anbraten, Fleisch auf einem Teller beiseite stellen. Zwiebeln (vom Volumen her so viel, wie Ochsenschwanzstücke) groß würfeln und im Fett unter gelegentlichem Rühren stark anbraten (Oma-Tipp: Es dürfen ein paar schwarze darunter sein). Mit ca. 400 ml kräftigem Rotwein und 400 ml Fond aufgießen. 3 Lorbeerblätter hinzugeben, einkochen lassen (ca. 15 Minuten, dann sollte die Säure vom Rotwein sich gelegt haben.). Das Fleisch zurück in den Bräter geben, einen Schuss Cognac darüber geben und ca. 4-5 Stunden ganz leise köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passen Semmelknödel und Rotkraut.

**Soulfood-Tipp:** Ja, das dauert echt lange. Aber „Oma knows best“ und wir versprechen: ein Sonntagsbraten lässt sich super vorbereiten und macht einfach glücklich. Über Kalorien reden wir hier nicht!

**Veggie: Sellerie-Braten mit Zwiebel-Morchelrahm und Semmelknödeln:** Aus 1 Bund Thymian, 10 EL Olivenöl, 3 TL zerstoßenem Pfeffer, 3 EL Ahornsirup und 2-3 Tel Rauchsalm ein Würzöl herstellen. Zwei junge Sellerieknollen (ca. 600 gr.) schälen oder gut putzen. Mit dem Öl bestreichen und bei 180 Grad im Ofen ca. 3 Stunden backen. Gelegentlich mit dem Öl einstreichen und bei Bedarf mit einer Folie abdecken. Für die Sauce Schalotten und Knoblauch abziehen, fein würfeln und in Butter anbraten. 2. EL Ahornsirup und 100 ml Rotwein hinzugeben, einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und weiter leise köcheln. Getrocknete Morcheln mit heißer Gemüsebrühe übergießen und 40 Minuten einweichen lassen. Morcheln (ggfs. putzen), Morchelfond und einen guten Schlagrahm zur Sauce geben und nochmals 5 Minuten leise simmern lassen. Abschmecken, Selleriebraten auf dem Sahne-Morchelbett anrichten, mit Schnittlauch garnieren und genießen. Dazu passen Semmelknödel.

**Soulfood-Fakt:** Bratenfeeling ohne Fleisch, mit Röstaromen und ganz viel Sonntags-Glücksmomenten.

## ◆ Dornfelder lieblich / Dornfelder Traubensaft:

**Röllchen vom Bio-Kochschinken, gefüllt mit kräftigem Bergkäse**

**Veggie: Lebkuchenherzen und Spekulatius (wenn noch welche übrig sind) oder Zartbitter-Schokolade**

**Soulfood-Fakt:** Ja, man darf es sich auch mal einfach machen und nein, Kalorien sind keine kleinen Tierchen, die nachts die Kleidung enger nähen. Gönn dir was, lehn dich zurück und genieße!