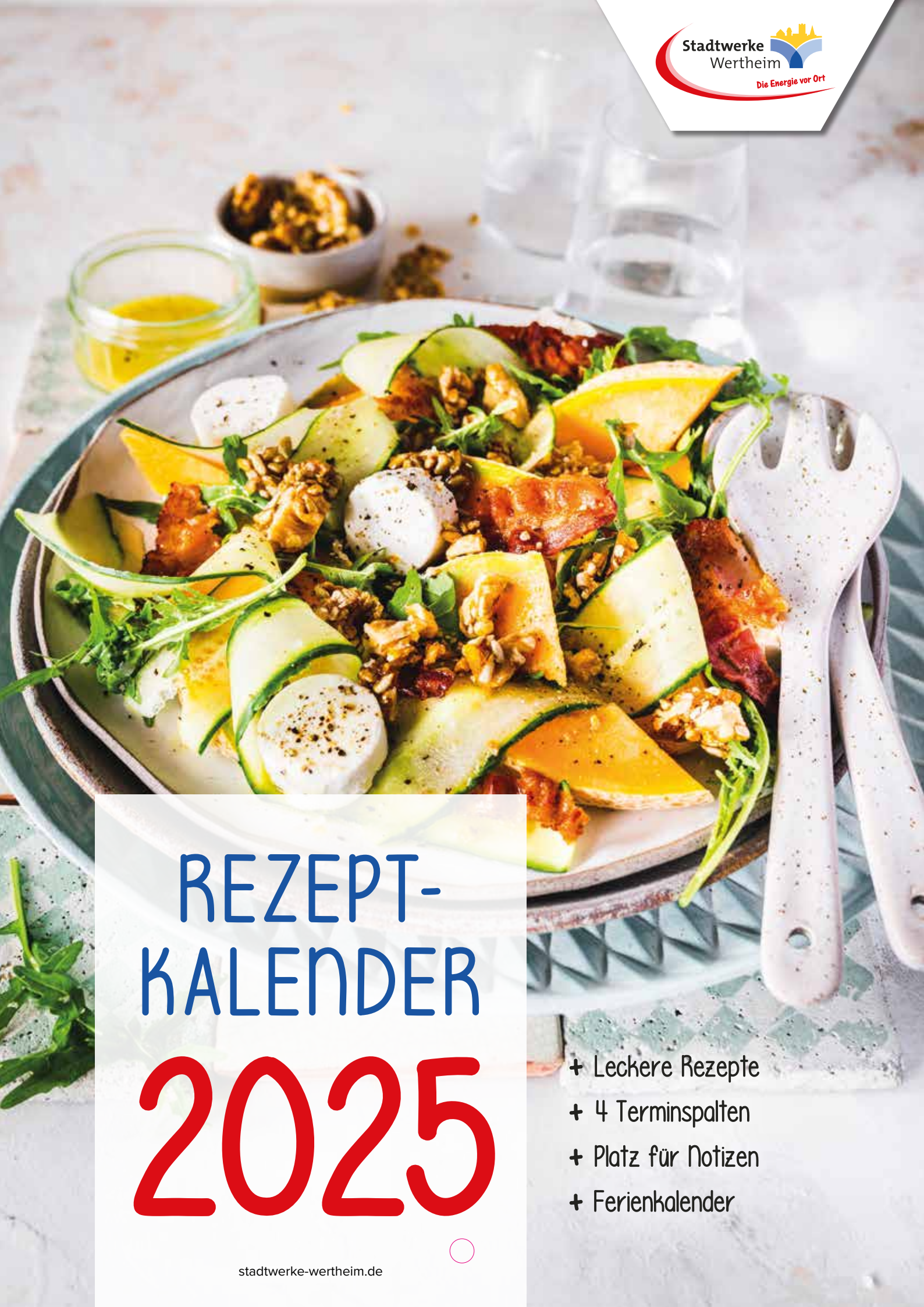
Stadtwerke Wertheim
Die Energie vor Ort



REZEPT-KALENDER 2025

+ Leckere Rezepte
+ 4 Terminspalten
+ Platz für Notizen
+ Ferienkalender

stadtwerke-wertheim.de



So köstlich wird das Jahr 2025!

Die Küchen dieser Welt halten zahlreiche Schätze bereit. Neue Zutaten finden ihren Weg zu uns – fast vergessene Produkte feiern ein Comeback. Damit es in der Küche so bunt wie in unserem Leben wird, liefern wir Ihnen mit unserem Rezeptkalender zwölf abwechslungsreiche Rezepte: Von Fleisch bis Fisch, ob vegetarisch oder vegan, süß oder pikant – es ist für alle etwas dabei! Schon mit wenigen Zutaten lassen sich kulinarische Highlights zaubern.

Umweltbewusstsein bewegt uns Menschen derzeit besonders. Auch ein bewusster Umgang mit Lebensmitteln trägt dazu bei, Ressourcen, das Klima und den Geldbeutel zu schonen. Mithilfe der QR-Codes neben den Gerichten können Sie sich die Einkaufsliste direkt auf Ihr Smartphone laden und bedarfsgerecht einkaufen. Unsere Rezepte sind saisonal abgestimmt und gelingen auch leicht mit alternativen Zutaten. Also ab in die Küche und los geht's!

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Ausprobieren und alles Gute für 2025!

Ihre Stadtwerke Wertheim

Legende: vegan vegetarisch







Wir lieben unsere Heimat

Als moderner Dienstleister versorgen wir, die Stadtwerke Wertheim, seit über 100 Jahren mehr als 20.000 Kunden verlässlich mit Strom, Gas, Wasser, Wärme und IT-Infrastruktur. Denn unser Anspruch ist es, Sie in Ihrem Alltag zu begleiten und Ihnen diesen so angenehm wie möglich zu gestalten.

Auf uns können Sie dabei jederzeit zählen. Sei es bei Fragen rund um Ihre Tarife, Ihre Bauvorhaben oder Ihre nachhaltigen Pläne in Sachen Photovoltaik und Elektromobilität. Unsere Mitarbeiter setzen sich mit vollem Einsatz dafür ein, Ihnen als verlässlicher Partner in den Bereichen Energie und IT-Infrastruktur das bestmögliche Angebot zu bieten.

Als regional verwurzeltes Unternehmen stellen auch wir uns unserer besonderen ökologischen, ökonomischen und sozialen Verantwortung. Daher haben wir es uns zum Ziel gesetzt, unseren ökologischen Fußabdruck deutlich zu verringern. Und das beginnt auch schon im Kleinen: Diesen Kalender haben wir für Sie klimaneutral hergestellt. Denn durch den Erwerb von Klimaschutzzertifikaten kompensieren wir die bei der Produktion anfallenden CO_2-Emissionen und unterstützen Projekte zum Schutz unserer Umwelt.

Packen wir es also gemeinsam an und gestalten die grüne Zukunft von Morgen!

Sie wollen jederzeit up to date bleiben?
Dann folgen Sie uns auf Facebook und Instagram:

stadtwerkewertheim stadtwerke_wertheim

Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/11366-2408-1027

FSC
www.fsc.org
MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C106313

Dieser Kalender wurde auf FSC-zertifiziertem Papier gefertigt und klimaneutral gedruckt. Damit unterstützen wir eine verantwortungsvolle, nachhaltige Forstwirtschaft und kompensieren die bei der Produktion angefallene CO_2-Emission.

Stadtwerke Wertheim
Öko? logisch!



BLUMENKOHL-LINSEN-SALAT

Zutaten für 4 Personen:

1 großer Blumenkohl
½ Bund Petersilie
6 EL Olivenöl
1 frische Knoblauchknolle
200 g Belugalinsen
1 Bund Bärlauch oder Wildkräuter
1–2 Romanasalat
1 TL körniger Senf
1 EL Honig
3 EL Apfelessig
1 Apfel
60 g geröstete Salzmandeln
Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.

Den Blumenkohl putzen, in kleine Röschen zerteilen, den Strunk in Scheiben schneiden, waschen und abtropfen lassen. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

In einer Schüssel den Blumenkohl mit 3 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und Petersilie mischen und auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Die Knoblauchknolle quer halbieren und mit auf das Blech legen. Alles circa 20 Minuten im Ofen auf der mittleren Schiene backen.

Die Linsen in reichlich Wasser circa 20 Minuten bissfest garen, in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Bärlauch oder Wildkräuter und den Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

Den gebackenen Knoblauch aus der Schale drücken und mit Senf, Honig, Apfelessig, Salz, Pfeffer und restlichem Olivenöl zu einem Dressing verrühren.

Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mandeln grob hacken.

Salat, Blumenkohl und Linsen mit dem Apfel auf Teller anrichten, das Dressing darüberträufeln und mit Bärlauch oder Wildkräutern und Salzmandeln garnieren.

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

JANUAR

NAME					NOTIZEN
1	Mi	Neujahr 1			
2	Do				
3	Fr				
4	Sa				
5	So				
6	Mo	Heilige Drei Könige* 2			
7	Di				
8	Mi				
9	Do				
10	Fr				
11	Sa				
12	So				
13	Mo	3			
14	Di				
15	Mi				
16	Do				
17	Fr				
18	Sa				
19	So				
20	Mo	4			
21	Di				
22	Mi				
23	Do				
24	Fr				
25	Sa				
26	So				
27	Mo	5			
28	Di				
29	Mi				
30	Do				
31	Fr				



ZARTWEIZEN-RÖSTI MIT KRÄUTERDIP

Zutaten für 12 Rösti:

260 ml Gemüsebrühe
130 g Zartweizen (vorgegarter Weizen bzw. Weizenreis)
1 mittelgroße Zucchini
3–4 mittelgroße Möhren
1 rote Zwiebel
100 g Vollkornweizenmehl
3 Eier (M)
2 Zweige frischer Majoran
3 EL Rapsöl
½ Bund Schnittlauch
250 g Naturjoghurt
100 g Schmand
1 TL Zitronensaft
1 TL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer

Für die Rösti die Gemüsebrühe mit 1 TL Salz zum Kochen bringen. Zartweizen zugeben und 10 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Anschließend beiseitestellen, 10 Minuten quellen und abkühlen lassen.

Für den Dip den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und mit Joghurt, Schmand, Zitronensaft, Honig, 1 TL Salz und 2 Prisen Pfeffer verrühren. Dann bis zur Verwendung kühl stellen.

Zucchini und Möhren waschen und grob raspeln. Die Zwiebel in feine Würfel schneiden. Majoran waschen, abzupfen und fein hacken. Zartweizen, Zucchini, Möhren, Zwiebel, Mehl, Eier, 2 Prisen Pfeffer und Majoran in einer Schüssel zu einer glatten Masse verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Von der Masse je Rösti 3 EL abnehmen und in der Pfanne ausbacken.

Rösti noch warm mit dem Dip servieren. Dazu passt grüner Salat oder Rohkost.

Einkaufsliste direkt aufs Handy

FEBRUAR

NAME				NOTIZEN
1	Sa			
2	So			
3	Mo 6			
4	Di			
5	Mi			
6	Do			
7	Fr			
8	Sa			
9	So			
10	Mo 7			
11	Di			
12	Mi			
13	Do			
14	Fr			
15	Sa			
16	So			
17	Mo 8			
18	Di			
19	Mi			
20	Do			
21	Fr			
22	Sa			
23	So			
24	Mo 9			
25	Di			
26	Mi			
27	Do			
28	Fr			



FORELLE MIT ZITRONENJOGHURT

Kohlrabi und Möhren schälen, mit dem Spiralschneider daraus feine, lange Spaghetti drehen. In einer großen Pfanne in 1 EL heißem Olivenöl kurz anschwitzen. Etwas Wasser angießen, mit Salz und Chili würzen und mit geschlossenem Deckel circa 5 Minuten dünsten, dann offen gar ziehen lassen und mit 1–2 EL Zitronensaft abschmecken.

Fischfilets abbrausen, trocken tupfen und leicht schräg halbieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne in 2 EL Öl auf der Hautseite 2–3 Minuten goldbraun braten. Die Filets dabei mit dem Pfannenwender andrücken, damit sich der Fisch nicht wölbt. Wenden und 1–2 Minuten glasig gar ziehen lassen.

Joghurt mit dem übrigen Zitronensaft verrühren und auf Teller verteilen. Die Gemüsenudeln mit dem Fisch darauf anrichten. Mit Mandelblättchen, Zitronenzesten und Kresse garnieren.

Zutaten für 4 Personen:

2 mittelgroße Kohlrabi
10 Möhren
3 EL Olivenöl
100 ml Wasser
1 Bio-Zitrone, Zeste und Saft
4 Forellenfilets (küchenfertig, mit Haut, je ca. 150 g)
150 g Naturjoghurt
20 g Mandelblättchen
bunte Kresse zum Garnieren
Salz
Chiliflocken
Pfeffer aus der Mühle

außerdem: Spiralschneider

Einkaufsliste direkt aufs Handy

MÄRZ

		NAME				NOTIZEN
1	Sa					
2	So					
3	Mo 10					
4	Di					
5	Mi					
6	Do					
7	Fr					
8	Sa Intern. Frauentag*					
9	So					
10	Mo 11					
11	Di					
12	Mi					
13	Do					
14	Fr					
15	Sa					
16	So					
17	Mo 12					
18	Di					
19	Mi					
20	Do					
21	Fr					
22	Sa					
23	So					
24	Mo 13					
25	Di					
26	Mi					
27	Do					
28	Fr					
29	Sa					
30	So Beginn der Sommerzeit					
31	Mo 14					



RHABARBER-BUTTERKUCHEN

Zutaten für eine Form mit ø 26 cm:

½ Würfel frische Hefe (21 g)
100 g Zucker
125 g Butter
100 ml Milch
300 g Mehl
1 Prise Salz
3 Päckchen Vanillezucker
1 Ei (M)
500 g Rhabarber
25 g Speisestärke
200 ml Rhabarbersaft
2 EL Zucker
50 g Mandelstifte
2 Päckchen Sahnefestiger
400 g Schlagsahne

Hefe mit 30 g Zucker und etwas Milch flüssig rühren. 50 g Butter schmelzen, restliche Milch zugießen und vom Herd ziehen. Mehl, Salz und 1 Päckchen Vanillezucker in einer Schüssel mischen. Ei, Milchmischung und Hefe zugeben und 5 Minuten verkneten. Zugedeckt an einem warmen Ort 1 Stunde gehen lassen.

Rhabarber waschen und in Stücke schneiden. Stärke mit 100 ml Saft glatt rühren. 2 EL Zucker und 100 ml Saft in einem Topf aufkochen. Rhabarber zugeben. Zugedeckt 2 Minuten köcheln. Topf vom Herd ziehen und Stärke einrühren. Nochmals aufkochen und unter Rühren 1 Minute köcheln. In eine Schüssel füllen und auskühlen lassen.

Den Ofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig kurz durchkneten. Auf einer bemehlten Fläche rund ausrollen. In eine gefettete Springform (26 cm ø) geben, leicht andrücken. Zugedeckt an einem warmen Ort weitere 15 Minuten gehen lassen. 75 g Butter in Stückchen in den Teig drücken, mit 70 g Zucker und Mandelstiften bestreuen. Im vorgeheizten Backofen 15–20 Minuten goldbraun backen, herausnehmen und auskühlen lassen.

Kuchen aus der Form lösen, einmal quer halbieren. Sahnefestiger und 2 Päckchen Vanillezucker mischen. Sahne steif schlagen, Zuckermischung nach und nach einrieseln lassen. Sahne in einen Spritzbeutel mit Lochtülle füllen, auf den unteren Boden spritzen. Kompott darauf verteilen. Den oberen Boden in 12 Stücke teilen, auf den Kuchen setzen und nochmals 1 Stunde kalt stellen.

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

APRIL

NAME					NOTIZEN
1	Di				
2	Mi				
3	Do				
4	Fr				
5	Sa				
6	So				
7	Mo	15			
8	Di				
9	Mi				
10	Do				
11	Fr				
12	Sa				
13	So				
14	Mo	16			
15	Di				
16	Mi				
17	Do				
18	Fr	Karfreitag			
19	Sa				
20	So	Ostersonntag			
21	Mo	Ostermontag 17			
22	Di				
23	Mi				
24	Do				
25	Fr				
26	Sa				
27	So				
28	Mo	18			
29	Di				
30	Mi				



HIRSESALAT MIT PAPAYA

Hirse in einem Sieb waschen. 300 ml Salzwasser aufkochen, Hirse zugeben und bei schwacher Hitze 7–10 Minuten köcheln lassen. Gegarte Hirse in eine Schüssel umfüllen und mit einer Gabel auflockern.

Papaya längs halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Spitzpaprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Gurke schälen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Röllchen schneiden. Die Tomaten waschen und vierteln. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Oliven in Scheiben schneiden. Alles mit den abgetropften Kichererbsen zur Hirse geben.

Für das Dressing Agavendicksaft, Balsamico, Senf, Tahin und Senfpulver mit 75 ml Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dressing über den Salat gießen, gut mischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Rucola waschen, trocken schleudern, die groben Stiele entfernen und unter den Salat heben.

Zutaten für 4 Personen:

150 g Hirse
1 große Papaya
2 rote Spitzpaprika
1 Salatgurke
4 Stangen Frühlingszwiebeln
12 Cocktailtomaten
½ Bund Petersilie
4 EL schwarze Oliven (ohne Stein)
100 g Kichererbsen (aus der Dose)
150 g Rucola
4 EL Agavendicksaft
4 EL heller Balsamico
4 EL Dijon-Senf
2 EL Tahin (Sesampaste)
1 TL gelbes Senfpulver
Salz, Pfeffer

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

MAI

NAME					NOTIZEN

1	Do	Tag der Arbeit			
2	Fr				
3	Sa				
4	So				
5	Mo	19			
6	Di				
7	Mi				
8	Do				
9	Fr				
10	Sa				
11	So				
12	Mo	20			
13	Di				
14	Mi				
15	Do				
16	Fr				
17	Sa				
18	So				
19	Mo	21			
20	Di				
21	Mi				
22	Do				
23	Fr				
24	Sa				
25	So				
26	Mo	22			
27	Di				
28	Mi				
29	Do	Christi Himmelfahrt			
30	Fr				
31	Sa				



BRUSCHETTA MIT GRILLGEMÜSE

Kräuter waschen und trocken schütteln. Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Paprika waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Paprika in Streifen schneiden. Kräuter, Zwiebel und Paprika in einer Schüssel mit 2 EL Öl vermischen und mit dem Piri-Piri-Gewürz, Salz und Pfeffer würzen.

Rucola waschen, trocken schleudern, putzen und grob kleinschneiden. Den Knoblauch abziehen und halbieren. Ciabatta in Scheiben schneiden und mit dem Öl bestreichen.

Paprika-Gemüse in einer hitzebeständigen Form oder auf einer Grillplatte 8 Minuten grillen und etwas abkühlen lassen. Die Brotscheiben auf dem Grill knusprig rösten und mit dem Knoblauch einreiben.

Gemüse mit dem Rucola mischen, auf den Brotscheiben verteilen und mit gehobeltem Parmesan servieren.

Zutaten für 4 Personen:

1 Zweig Rosmarin
1 Zweig Thymian
1 Zweig Salbei
1 rote Zwiebel
1 rote Paprikaschote
1 gelbe Paprikaschote
1 Bund Rucola
1 Knoblauchzehe
1 Ciabatta
40 g Parmesan (am Stück)
4 EL Olivenöl
½ TL Piri-Piri-Gewürz
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

JUNI

NAME					NOTIZEN
1	So				
2	Mo	23			
3	Di				
4	Mi				
5	Do				
6	Fr				
7	Sa				
8	So	Pfingstsonntag			
9	Mo	Pfingstmontag 24			
10	Di				
11	Mi				
12	Do				
13	Fr				
14	Sa				
15	So				
16	Mo	25			
17	Di				
18	Mi				
19	Do	Fronleichnam*			
20	Fr				
21	Sa				
22	So				
23	Mo	26			
24	Di				
25	Mi				
26	Do				
27	Fr				
28	Sa				
29	So				
30	Mo	27			



MELONENSALAT MIT ZIEGENKÄSE

Zucker in einer heißen Pfanne mit 2 EL Wasser goldbraun karamellisieren. Sonnenblumenkerne und Walnüsse zugeben und auf Backpapier verteilt abkühlen lassen, dann grob hacken.

Speck in einer Pfanne ohne Öl goldbraun und knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Melone entkernen, schälen und das Fruchtfleisch in schmale Stücke schneiden. Gurke längs halbieren, die Kerne herausschaben und das Fruchtfleisch mit einem Sparschäler in feinen, langen Streifen abziehen. Rucola abbrausen, verlesen und trocken schütteln. Den Käse in Scheiben schneiden.

Limettensaft mit Honig und Olivenöl verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Melone, Gurke und Rucola auf Tellern anrichten. Dazwischen Ziegenkäse und Speck verteilen. Dressing darübergeben und mit den gehackten Nüssen und Kernen anrichten.

Zutaten für 4 Personen:

2 EL Zucker
30 g Sonnenblumenkerne
40 g Walnusskerne
80 g Frühstücksspeck (in Scheiben)
1 mittelgroße Cantaloupemelone
1 Salatgurke
100 g Rucola
250 g Ziegenweichkäse (Rolle)
4 EL Limettensaft
1 TL Honig
4 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

JULI

		NAME				NOTIZEN
1	Di					
2	Mi					
3	Do					
4	Fr					
5	Sa					
6	So					
7	Mo	28				
8	Di					
9	Mi					
10	Do					
11	Fr					
12	Sa					
13	So					
14	Mo	29				
15	Di					
16	Mi					
17	Do					
18	Fr					
19	Sa					
20	So					
21	Mo	30				
22	Di					
23	Mi					
24	Do					
25	Fr					
26	Sa					
27	So					
28	Mo	31				
29	Di					
30	Mi					
31	Do					



HIMBEERBOWL MIT CRUNCH

Für den Crunch Mandeln, Haselnüsse und Haferflocken in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis die Nüsse zu duften beginnen und leicht gebräunt sind. Auf einen Teller geben und abkühlen lassen.

Mangowürfel und gefrorene Himbeeren, Kokosmilch, 250 ml Wasser, Chia, Leinsamen, Honig und Salz in den Mixer geben. Den Mixer verschließen und auf kleinster Stufe starten. Dann alles auf höchster Stufe 40–50 Sekunden sehr fein pürieren und anschließend auf Schalen verteilen.

Für das Topping die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mit den Himbeeren, je 1 EL Joghurt, gerösteten Nüssen und Haferflocken auf dem Fruchtpüree verteilen.

Zutaten für 4 Personen:

4 EL gehackte Mandeln
4 EL gehackte Haselnüsse
4 EL kernige Haferflocken
300 g Mangowürfel (gefroren)
300 g Himbeeren (gefroren)
250 ml Kokosmilch
50 g Chia-Samen
30 g Leinsamen
30 g Honig
1 Prise Salz
4 EL frische Himbeeren
2 Bananen
4 EL Joghurt

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

AUGUST

NAME					NOTIZEN
1	Fr				
2	Sa				
3	So				
4	Mo 32				
5	Di				
6	Mi				
7	Do				
8	Fr				
9	Sa				
10	So				
11	Mo 33				
12	Di				
13	Mi				
14	Do				
15	Fr Mariä Himmelfahrt*				
16	Sa				
17	So				
18	Mo 34				
19	Di				
20	Mi				
21	Do				
22	Fr				
23	Sa				
24	So				
25	Mo 35				
26	Di				
27	Mi				
28	Do				
29	Fr				
30	Sa				
31	So				



GEFÜLLTE AUBERGINE MIT GURKEN-DIP

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Aubergine waschen und längs halbieren, dann das Fruchtfleisch mit einem Löffel so auslösen, dass rundum ein ca. 1 cm breiter Rand stehen bleibt.

Spitzpaprika waschen und die Kerne entfernen, dann in Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter in feine Streifen schneiden.

Auberginenfruchtfleisch in Stücke schneiden und mit Pinienkernen und Seidentofu im Blitzhacker zerkleinern. Die Paste kräftig mit Salz, Pfeffer und Harissa würzen. Paprikawürfel und Petersilie untermischen.

Beide Auberginenhälften in eine Auflaufform setzen, mit der Paste füllen und mit Käse bestreuen. Die Brühe angießen und im Ofen auf mittlerer Schiene 30 Minuten backen.

Für den Dip Gurke waschen, grob raspeln und mit dem Joghurt verrühren. Mit Salz und Zitronensaft würzen und mit der Aubergine servieren.

Zutaten für 2 Personen:

1 große Aubergine
½ rote Spitzpaprikaschote
2 Stiele Petersilie
2 EL Pinienkerne
75 g Seidentofu
30 g geriebener Emmentaler
50 ml Gemüsebrühe
1 kleine Salatgurke
150 g Naturjoghurt
Zitronensaft
Harissa-Gewürz
Salz und Pfeffer

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

SEPTEMBER

NAME				NOTIZEN
1	Mo 36			
2	Di			
3	Mi			
4	Do			
5	Fr			
6	Sa			
7	So			
8	Mo 37			
9	Di			
10	Mi			
11	Do			
12	Fr			
13	Sa			
14	So			
15	Mo 38			
16	Di			
17	Mi			
18	Do			
19	Fr			
20	Sa			
21	So			
22	Mo 39			
23	Di			
24	Mi			
25	Do			
26	Fr			
27	Sa			
28	So			
29	Mo 40			
30	Di			



MINI-KASTANIEN-QUICHES

Für den Mürbeteig das Mehl sieben, Butter würfeln, 1 Ei und Salz zugeben und zu einem glatten Teig verkneten. Nach Bedarf etwas kaltes Wasser zufügen. 30 Minuten kalt stellen.

Lauch abbrausen, putzen und in feine Ringe schneiden. Speck in Streifen schneiden. Beides in einer Pfanne im heißen Öl anschwitzen. Maronen hacken, untermischen und zusammen leicht goldbraun braten. Thymian abbrausen, trocken schütteln und ein wenig zum Garnieren abnehmen. Vom Rest die Blätter abzupfen, untermischen und abkühlen lassen.

Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Quicheformen mit Butter fetten. Den Teig circa 5 mm dünn ausrollen, Kreise (etwas größer als die Formen) ausstechen, die Formen damit auslegen. Dabei an Boden und Rand andrücken und den Boden einige Male mit einer Gabel einstechen.

Ricotta, Sahne und 2 Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Formen mit der Lauchmasse füllen, den Guss darübergießen und im vorgeheizten Backofen circa 30 Minuten goldbraun backen. Mit Thymian garniert servieren.

Zutaten für 6 Mini-Quiches:

350 g Weizenmehl (Type 550)
200 g kalte Butter
3 Eier (M)
½ TL Salz
2 Stangen Lauch
100 g Räucherspeck
1 EL Pflanzenöl
200 g Maronen (gekocht)
150 g Ricotta
150 g Sahne
6 Zweige Thymian
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Muskatnuss, frisch gerieben
Außerdem: Mini-Quicheformen (ø 10–15 cm), Butter für die Formen

Einkaufsliste direkt aufs Handy

OKTOBER

						NOTIZEN
1	Mi					
2	Do					
3	Fr	Tag der Deutschen Einheit				
4	Sa					
5	So					
6	Mo	41				
7	Di					
8	Mi					
9	Do					
10	Fr					
11	Sa					
12	So					
13	Mo	42				
14	Di					
15	Mi					
16	Do					
17	Fr					
18	Sa					
19	So					
20	Mo	43				
21	Di					
22	Mi					
23	Do					
24	Fr					
25	Sa					
26	So	Ende der Sommerzeit				
27	Mo	44				
28	Di					
29	Mi					
30	Do					
31	Fr	Reformationstag*				



PUTEN-GULASCH MIT HONIGNÜSSEN

Kürbis waschen, putzen und in Würfel schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Fleisch von der Haut befreien und würfeln. Öl in einem Bräter erhitzen. Fleisch darin rundherum kräftig anbraten. Kürbis und Zwiebeln zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer, Zimt und Kardamom würzen. Mit Brühe ablöschen und alles zugedeckt 1 Stunde schmoren lassen.

Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Honig zufügen, vermengen, vom Herd ziehen und alles auskühlen lassen.

Brokkoli waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkoli roh unter das Gulasch mischen. Weitere 6–8 Minuten köcheln, bis der Brokkoli gar ist, dann noch einmal abschmecken.

Gulasch mit Nüssen und zerbröseltem Feta bestreuen. Dazu schmeckt Brot oder Reis.

Zutaten für 4 Personen:

400 g Hokkaido-Kürbis
2 Zwiebeln
1 kg Putenoberkeule (ohne Knochen)
2 EL Öl
1 l Gemüsebrühe
125 g Nussmischung (geröstet und gesalzen)
1 EL flüssiger Honig
400 g Brokkoli
150 g Feta
Salz, Pfeffer
0,5 TL gemahlener Zimt
0,5 TL gemahlener Kardamom

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

NOVEMBER

NAME | | | | | NOTIZEN

1	Sa	Allerheiligen*			
2	So				
3	Mo	45			
4	Di				
5	Mi				
6	Do				
7	Fr				
8	Sa				
9	So				
10	Mo	46			
11	Di				
12	Mi				
13	Do				
14	Fr				
15	Sa				
16	So				
17	Mo	47			
18	Di				
19	Mi				
20	Do				
21	Fr				
22	Sa				
23	So				
24	Mo	48			
25	Di				
26	Mi				
27	Do				
28	Fr				
29	Sa				
30	So	1. Advent			



LAMM MIT NUSS-KRÄUTER-KRUSTE

Den Backofen auf 80 °C Ober-/Unterhitze vorheizen, eine ofenfeste Form auf das Gitter stellen und mit erwärmen.

Lammkarrees abwaschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. Öl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch rundherum 5–6 Minuten anbraten. Die Lammkarrees in die Form im Ofen setzen und 1 Stunde garen. Dabei nicht zudecken und keine Flüssigkeit angießen.

Knoblauch schälen. Tomaten klein schneiden. Kräuter waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Brot entrinden und würfeln. Alles zusammen mit den Nüssen im Blitzhacker zerkleinern. Das Eiweiß mit einer Gabel verschlagen und die Nuss-Kräuter-Mischung sowie 2–3 EL Wasser unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Fleisch aus dem Ofen nehmen und die Ofentemperatur auf 220 °C erhöhen. Die Nuss-Kräuter-Masse auf die Lammkarrees geben und andrücken. Die Lammkarrees direkt auf das Gitter im Ofen legen und die Kruste 8–10 Minuten goldbraun backen.

Die Lammkarrees herausnehmen, teilen und auf vorgewärmten Tellern anrichten. Als Beilage schmeckt Ratatouille oder gebratener Fenchel mit Kirschtomaten.

Für eine mediterrane Kruste statt Zitronenthymian Rosmarin verwenden und die Nüsse durch 10 schwarze Oliven ersetzen.

Zutaten für 4 Personen:

2 Lammkarrees (je ca. 400 g)
3 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
4 getrocknete Tomaten (in Öl)
4–5 Zweige Zitronenthymian
½ Bund Petersilie
40 g altbackenes Weißbrot
60 g Pekannüsse
1 Eiweiß
Salz, Pfeffer

Einkaufsliste
direkt aufs Handy

DEZEMBER

			NAME			NOTIZEN
1	Mo	49				
2	Di					
3	Mi					
4	Do					
5	Fr					
6	Sa					
7	So	2. Advent				
8	Mo	50				
9	Di					
10	Mi					
11	Do					
12	Fr					
13	Sa					
14	So	3. Advent				
15	Mo	51				
16	Di					
17	Mi					
18	Do					
19	Fr					
20	Sa					
21	So	4. Advent				
22	Mo	52				
23	Di					
24	Mi	Heiligabend				
25	Do	1. Weihnachtstag				
26	Fr	2. Weihnachtstag				
27	Sa					
28	So					
29	Mo	1				
30	Di					
31	Mi	Silvester				

© Körner agentur GmbH, www.koerneragentur.de



Schulferien 2025

Bundesland	Winter	Ostern	Pfingsten	Sommer	Herbst	Weihnachten
Baden-Württemberg	**–**	**14. – 26.4.**	**10. – 20.6.**	**31.7. – 13.9.**	**27. – 31.10.**	**22.12. – 5.1.**
Bayern	3. – 7.3.	14. – 25.4.	10. – 20.6.	1.8. – 15.9.	3. – 7.11.+19.11.	22.12. – 5.1.
Berlin	3. – 8.2.	14. – 25.4.+2.5.	30.5.+10.6.	24.7. – 6.9.	20.10. – 1.11.	22.12. – 2.1.
Brandenburg	3. – 8.2.	14. – 25.4.+2.5.	30.5.+10.6.	24.7. – 6.9.	20.10. – 1.11.	22.12. – 2.1.
Bremen	3.+4.2.	7. – 19.4.+30.4.	2.5.+30.5.+10.6.	3.7. – 13.8.	13. – 25.10.	22.12. – 5.1.
Hamburg	31.1.	10. – 21.3.	2.5.+26. – 30.5.	24.7. – 3.9.	20. – 31.10.	17.12. – 2.1.
Hessen	–	7. – 21.4.	–	7.7. – 15.8.	6. – 18.10.	22.12. – 10.1.
Mecklenburg-Vorp.	3. – 14.2.	14. – 23.4.	30.5.+6. – 10.6.	28.7. – 6.9.	2.10.+20. – 25.10.+3.11.	22.12. – 5.1.
Niedersachsen	3.+4.2.	7. – 19.4.+30.4.+2.5.	30.5.+10.6.	3.7. – 13.8.	13. – 25.10.	22.12. – 5.1.
NRW	–	14. – 26.4.	10.6.	14.7. – 26.8.	13. – 25.10.	22.12. – 6.1.
Rheinland-Pfalz	–	14. – 25.4.	–	7.7. – 15.8.	13. – 24.10.	22.12. – 7.1.
Saarland	24.2. – 4.3.	14. – 25.4.	–	7.7. – 14.8.	13. – 24.10.	22.12. – 2.1.
Sachsen	17.2. – 1.3.	18. – 25.4.	*30.5.*	28.6. – 8.8.	6. – 18.10.	22.12. – 2.1.
Sachsen-Anhalt	27. – 31.1.	7. – 19.4.	30.5.	28.6. – 8.8.	13. – 25.10.	22.12. – 5.1.
Schleswig-Holstein**	3.2.	11. – 25.4.	2.5.+30.5.	28.7. – 6.9.	20. – 30.10.+28.11.	19.12. – 6.1.
Thüringen	3. – 8.2.	7. – 19.4.	30.5.	28.6. – 8.8.	6. – 18.10.	22.12. – 3.1.

**Auf den Inseln Sylt, Föhr, Amrum und Helgoland sowie auf den Halligen gelten für die Sommer- und Herbstferien Sonderregelungen.

IMPRESSUM

Herausgeber:

Stadtwerke Wertheim GmbH
Mühlenstraße 60
97877 Wertheim
Telefon 09342 909-0
info@stadtwerke-wertheim.de
stadtwerke-wertheim.de

Bilder & Rezepte:

Januar – März, Mai – Oktober, Dezember / © Flora Press/FOODkiss; April, November / © Flora Press/EatClub; Seiten 2–3 / © JenkoAtaman / stock.adobe.com, © Stadtwerke Wertheim GmbH; Seite 28 / © Stadtwerke Wertheim GmbH

Design und Herstellung:

Körner agentur GmbH · www.koerneragentur.de

* Feiertage nicht bundeseinheitlich.