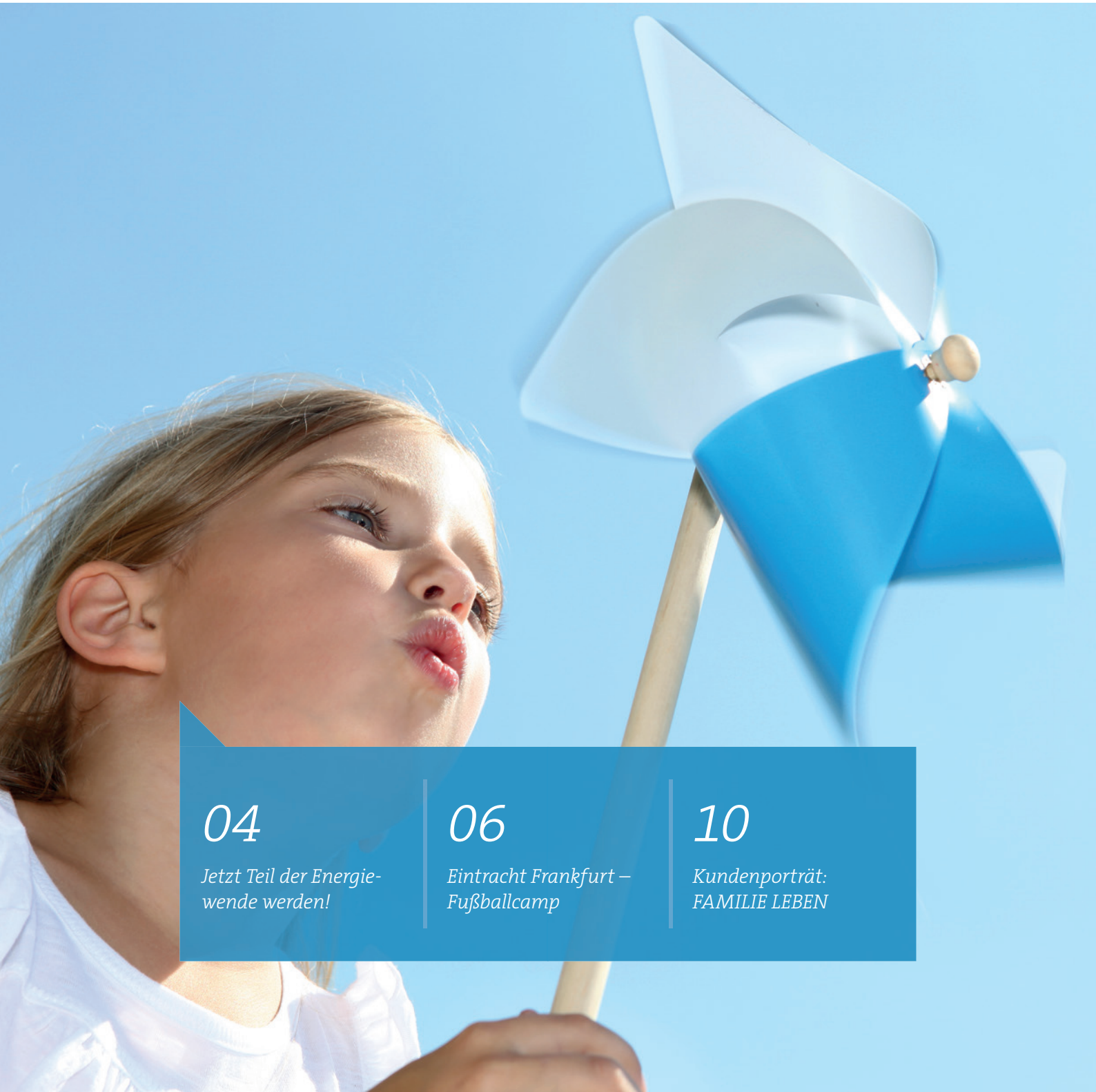
17
Ausgabe
April 2017

www.stadtwerke-herborn.de/kundenmagazin

aufwind

Mein Kundenmagazin der Stadtwerke Herborn



04
Jetzt Teil der Energiewende werden!

06
Eintracht Frankfurt – Fußballcamp

10
Kundenporträt: FAMILIE LEBEN

Liebe Leserinnen, liebe Leser!



Jürgen Bepperling
Geschäftsführer
Stadtwerke Herborn GmbH.

Für uns als kommunales Versorgungsunternehmen ist die Frage danach, wie wir angesichts Umwelt- und Klimaveränderungen künftig mit Energie versorgt werden, natürlich zentral. Aus diesem Grund haben wir die Lahn-Dill-Bergland Energiegenossenschaft zum Schwerpunktthema dieser Ausgabe von Aufwind gemacht. Lesen Sie ab Seite 4, was genau es damit auf sich hat und wie auch Sie Genossenschaftsanteile erwerben und so nicht nur persönlich finanziell profitieren können, sondern auch die regionale Stromerzeugung und Vermarktung fördern.

Es ist beinahe schon zu einer Tradition geworden: Wie auch in den letzten vier Jahren verlosen wir auch 2017 wieder Teilnahmeplätze für das Fußballcamp von Eintracht Frankfurt. Alle Details dazu finden Sie auf Seite 6.

Engagement für die Region und ihre Akteure im Bereich Kultur und Soziales liegt uns als Stadtwerken Herborn sehr am Herzen (S. 6). Wir freuen uns darum besonders, Ihnen die Arbeit der Stiftung FAMILIE LEBEN vorstellen zu können (S. 10).

Und auch die Vorstellung unserer Mitarbeiter in diesem Magazin hat sich mittlerweile etabliert: Neben gleich vier neuen Mitarbeitern (siehe Seite 3) stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe Marcus Reichenauer vor, der als stellvertretender Abteilungsleiter Netzbetrieb Gas und Wasser für uns tätig ist.

Besonders hinweisen möchten wir auch auf das City-WLAN, das wir als Service für die Bürgerinnen und Bürger kostenlos im Innenstadtbereich zur Verfügung stellen.

Zu guter Letzt: Das Rezept in dieser Ausgabe kommt von unserem Kunden, dem Schlosshotel Herborn. Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit!

Mit den besten Grüßen, herzlichst Ihr



Jürgen Bepperling
Geschäftsführer
Stadtwerke Herborn GmbH

Persönlicher Service ist uns wichtig

Tel.: 02772 / 502-0
Fax: 02772 / 502-304

info@stadtwerke-herborn.de
www.stadtwerke-herborn.de

Unsere neuen Mitarbeiter — 03
Lahn-Dill-Bergland Energiegenossenschaft — 04
Eintracht Frankfurt – Fußballcamp — 06
Spendenaktion Stiftung FAMILIE LEBEN — 06
Unsere Stromtarife — 07
Vom Schreibtisch zur Baustelle und zurück — 08
Kundenporträt: Stiftung FAMILIE LEBEN — 10
Wasser – das Lebenselixier — 11
Rezept aus der Region — 12

Unsere neuen Mitarbeiter



Folgende neue Mitarbeiter ergänzen unser Team (v. l.):
John Mederer, Netzbetrieb Gas/Wasser (seit 1. Februar 2017), Daniel Paul, Planung und Bauaufsicht (seit 1. März 2017), Dirk Wagner, IT-Service (seit 1. Februar 2017), Alexander Ferber, IT-Service (seit 1. Februar 2017).



Schwerpunktthema

Lahn-Dill-Bergland Energiegenossenschaft

Gemeinsam für die Region. Jetzt Teil der Energiewende werden.

Vor dem Hintergrund der zunehmend drängender werdenden Fragen zur künftigen Energieversorgung und mit Weitblick auf die Umwelt- und Klimaveränderungen schlossen sich im Jahr 2014 zwölf Kommunen des Lahn-Dill-Berglandes zur Lahn-Dill-Bergland-Energie GmbH zusammen. Das gemeinsame Anliegen des Zusammenschlusses: die kommunenübergreifende Entwicklung und Umsetzung regionaler Energieprojekte, aber auch die Förderung und Vertiefung der interkommunalen Zusammenarbeit in der Region Lahn-Dill-Bergland. Zu den Gründungsmitgliedern gehören, neben der Stadt Herborn, die Kommunen Angelburg, Bad Endbach, Bischoffen, Dautphetal, Dillenburg, Ehringshausen, Eschenburg, Hohenahr, Mittenaar, Siegbach und Sinn. Unterstützt und strategisch begleitet wird die GmbH seit ihrer Gründung von der Hermann-Hofmann-Gruppe, EAM Natur und der Evangelischen Kirche in Hessen-Nassau. Im weiteren Wirkungskreis soll durch die regionale Verankerung zudem ein Beitrag zur Stärkung der Wirtschaftskraft und damit der Attraktivität der Region Lahn-Dill-Bergland als Lebensraum geleistet werden.

Erwerb von Genossenschaftsanteilen

Kommunale Windparks und Solaranlagen sind natürlich auch für Bürgerinnen und Bürger interessante und sinnvolle Renditeobjekte. Daher hatten die Gründungsmitglieder schon im Gründungskonzept der Lahn-Dill-Bergland-Energie GmbH eine Genossenschaft vorgesehen, die eine direkte Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger an den geplanten Energieprojekten ermöglicht. Im Februar 2016 wurde die Lahn-Dill-Bergland Energiegenossenschaft e.G.

offiziell gegründet. Kurz vor Weihnachten erfolgte die Eintragung in das entsprechende Register beim Amtsgericht in Wetzlar. Seitdem ist der Erwerb von Genossenschaftsanteilen möglich, um am wirtschaftlichen Erfolg der Projekte zu partizipieren.

Klar definiertes Ziel der Genossenschaft ist es, durch den Betrieb und die Beteiligung an Anlagen zur Erzeugung von erneuerbaren Energien, die Menschen in der Region am wirtschaftlichen Erfolg teilhaben zu lassen und die regionale Stromerzeugung und Vermarktung zu fördern. Zudem werden positive Wirkungen der Genossenschaftsaktivitäten auf die Wirtschaft der beteiligten Kommunen erwartet, denn soweit möglich soll mit regionalen Bauunternehmen und Dienstleistern gearbeitet werden. Langfristig verfolgt die Genossenschaft mit der Umsetzung regenerativer Energieprojekte auch die Erreichung der kommunalen Klimaschutzziele.

„Mit der neuen Genossenschaft ist der formale Schritt zur Bürgerbeteiligung bei der Nutzung erneuerbarer Energien im Lahn-Dill-Bergland getan. Die Zeichen stehen auf „Grün", die Bürgerbeteiligung kann beginnen", erklärt Jürgen Bepperling, Geschäftsführer der Stadtwerke Herborn und Vorstandsmitglied der Genossenschaft. Geplant ist die Beteiligung der Genossenschaft mit 75 Prozent an den bereits bestehenden Anlagen des Windparks Hemmrain bei Manderbach und mit zehn Prozent an der Lahn-Dill-Bergland-Energie GmbH. Das Geld dafür soll in den nächsten Monaten über Genossenschaftsanteile und Darlehen bei den Bürgerinnen und Bürgern der Region eingeworben werden, so Bepperling weiter. Erste Informationsveranstaltungen für interessierte Bürgerinnen und Bürger fanden im Februar in Dillenburg-Manderbach und im März im Herborner Stadtteil Burg statt.

Lahn-Dill-Bergland
ENERGIE
GENOSSENSCHAFT



Für mehr Infos zum Thema fragen Sie:
Jürgen Bepperling, Telefon: 02772 / 502-300
E-Mail: bepperling@stadtwerke-herborn.de

Jetzt Genossenschaftsanteile erwerben

Projektsteckbrief: Windpark Hemmrain

- Betreiber: Windpark Hemmrain GmbH
- Standort: Stadt Dillenburg, Manderbach
- Anzahl WEA*: 2
- Hersteller: Enercon
- Typ: E 115, 3 MW
- Nabenhöhe: 149 m
- Rotordurchmesser: 115 m
- Parkleistung: 6 MW
- Baustart: Mai 2015
- Stromerzeugung: ca. 14.500 MWh/a
- CO_2-Einsparung: ca. 10.919 t/a

Eine WEA in Betrieb seit Dezember 2015 und eine WEA seit März 2016!

Sie haben Interesse am Erwerb von Genossenschaftsanteilen?

Hier finden Sie weitere Informationen und Ansprechpartner:

http://ldb-energie.dillenburg.de

Vorstandsvorsitzender: Markus Weiß
Telefon: 02771 / 896 127

**WEA = Windenergieanlage*

Teilnahmeplätze zu gewinnen

Eintracht Frankfurt – Fußballcamp

Wie schon in den vergangenen vier Jahren sponsern die Stadtwerke Herborn auch in diesem Sommer wieder das Ferien-Fußballcamp der Eintracht Frankfurt in Herborn. Nachwuchsfußballer zwischen 7 und 15 Jahren haben hier die Möglichkeit, beim gemeinsamen Training mit einem erfahrenen Trainerteam ein spektakuläres Fußball- und Torwart-Training zu erleben. Die beliebte Sommer-Fußballschule findet dieses Jahr in der letzten Ferienwoche der Sommerferien vom 9. bis 11. August 2017 im Rehbergstadion in Herborn statt. Drei glückliche Fußballfans haben die Chance, die Teilnahme im Wert von 199 € zu gewinnen. Das Einzige, was Interessierte tun müssen, ist bis zum 31. Mai 2017 eine formlose Bewerbung per E-Mail an info@stadtwerke-herborn.de zu senden. Bitte nicht vergessen, den vollen Namen, das Alter und eine postalische Anschrift anzugeben. Wir wünschen viel Glück! Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite www.stadtwerke-herborn.de unter Aktuelles.



Impressionen vom letzten Sommercamp 2016.



Jürgen Bepperling, Geschäftsführer der Stadtwerke Herborn, übergibt Spenden-Scheck an Dr. Wolfgang Wörner, Präses des Evangelischen Dekanats an der Dill.

Spende an die Herborner Beratungsstelle

Stiftung FAMILIE LEBEN

Über eine Spende in Höhe von 1.000 Euro durfte sich die Herborner Beratungsstelle der Stiftung FAMILIE LEBEN im Dezember letzten Jahres freuen. Anstelle von Weihnachtsgeschenken für Geschäftspartner unterstützten die Stadtwerke mit diesem Beitrag die Projektarbeit der Stiftung. Die Beratungsstelle, die ihr Domizil Am Hintersand 15 in Herborn hat, bietet fachkundige Unterstützung bei familiären Problemen, Beziehungskonflikten, Drogenproblemen oder ungewollten Schwangerschaften, um hier nur einige Beispiele zu nennen. Das Angebot richtet sich sowohl an Eltern als auch an Kinder und Jugendliche und ist kostenlos.

Präses Dr. Wolfgang Wörner freute sich über die großzügige Spende: „Nicht alles, was wünschenswert wäre, lässt sich über öffentliche und kirchliche Mittel finanzieren. Ziel unserer seit 1997 bestehenden Stiftung ist es daher, die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Herborn finanziell zu unterstützen, um für Ratsuchende im Raum Herborn eine qualitativ hochwertige Erziehungs- und Paarberatung zu garantieren. Hierbei sind wir auf Zuwendungen, Spenden und Sponsorengelder angewiesen."

Unsere aktuellen Stromtarife im Überblick

(gültig ab 01.01.2017)

Tarif		Arbeitspreis (Cent je kWh)		Grundpreis (Euro pro Jahr)	
		netto	brutto	netto	brutto
Tarife für Herborn und Stadtteile					
herbornStrom *Erstlaufzeit bis 31.12.2017*		21,42	25,49	71,43	85,00
herbornStrom+ *Erstlaufzeit bis 31.12.2018*		21,08	25,09	71,43	85,00
Sondertarif Wärmepumpen		19,10	22,73	54,00	64,26
Sondertarif Speicherheizung		17,52	20,85	54,00	64,26
herborn^{smart}	08 – 20 Uhr	22,05	26,24	118,85	141,43
	07 – 08 Uhr	20,11	23,93		
	20 – 21 Uhr	20,11	23,93		
	21 – 07 Uhr	19,15	22,79		
Tarif für Herborn					
Grund- und Ersatzversorgung		24,50	29,16	65,55	78,00
Tarife für andere Ortschaften					
DIL-Strom *Erstlaufzeit bis 31.12.2017*		22,22	26,44	71,43	85,00
DIL-Strom+ *Erstlaufzeit bis 31.12.2018*		21,48	25,56	71,43	85,00



Marcus Reichenauer, stellvertretender Abteilungsleiter Netzbetrieb Gas und Wasser.

Arbeiten bei den Stadtwerken

Vom Schreibtisch zur Baustelle und zurück

Wenn der stellvertretende Abteilungsleiter des Bereiches Netzbetrieb Gas und Wasser von einem typischen Arbeitstag erzählt, klingt das so: „Um 7 Uhr kommen die Monteure und es wird der Tagesablauf besprochen: Welche Baustellen sind zu betreuen? Welche Termine stehen an? Sind gestern noch Dinge offen geblieben, die heute nachgearbeitet werden müssen?“, erklärt Marcus Reichenauer. Im Anschluss starten die eigenen Termine auf Baustellen oder bei Kunden. Zwischendurch geht es dann zurück an den Schreibtisch, denn zu seinen Aufgaben gehört nicht nur die Organisation der Teams, sondern auch viel Administratives wie das Erstellen von Angeboten für Hausanschlüsse, Kalkulation der Kosten für Baustellen und der Abgleich der Zahlen mit dem Wirtschaftsplan, um zu prüfen, ob die Maßnahmen wirtschaftlich und nach Plan laufen. Im Anschluss müssen dann schon Bestellungen vorbereitet werden für Baustellen. Und zwischendurch kommen immer wieder Anrufe von der Baustelle, wenn es mal irgendwo klemmt oder hakt. „Das heißt, da ist man dann auch wieder eingebunden…“

Gute Arbeitsatmosphäre im Team

Marcus Reichenauer nimmt es gelassen, denn die Arbeitsatmosphäre bei den Stadtwerken stimmt: „Das Schöne in unserem Team ist, dass man sich aufeinander verlassen kann und ein sehr gutes kollegiales Verhältnis herrscht.“

Wir bauen für Sie:

Modernisierung der Gashochdruckleitung in Breitscheid-Medenbach. Hier haben die Stadtwerke eine Übergabestation ihres Gas-Vorlieferanten. Von dort aus führt eine Gashochdruckleitung mit 4 bar nach Breitscheid weiter über Schönbach bis nach Driedorf-Roth. Diese Gasleitung mit einer Länge von etwa 13 km wurde Ende 1970 verlegt und wird seit 2014 etappenweise ausgewechselt. Der vierte Bauabschnitt hat Ende März 2017 begonnen.



Das Aufgabengebiet von Marcus Reichenauer, der seit dem 1. Juni 2001 bei den Stadtwerken angestellt ist, umfasst das Gas- und Wassernetz, zu dem die Hausanschlüsse der Privatkunden ebenso gehören wie verschiedene Baustellen im Gebiet der Stadtwerke Herborn. Zudem ist er mit zuständig für das Auswechseln der Gas- und Wasserzähler.

Praxiserfahrung hilft bei kniffligen Aufgaben

Dabei kommt dem gelernten Gas- und Wasserinstallateur, der nach seiner Ausbildung den Meisterbrief als Anlagenmechaniker Sanitär-Heizung-Klima erworben hat, seine langjährige Praxiserfahrung zugute: Auch wenn er in seinem jetzigen Berufsalltag viel mit Zahlen und Kalkulationen zu tun hat, so hat er doch eine genaue Vorstellung davon, mit welchen Problemen und Stolpersteinen die Monteure zu kämpfen haben. „Das macht die Arbeit sehr vielfältig, denn es gibt immer etwas Neues, das einen herausfordert“, erklärt Reichenauer.

Ganz aktuell besteht eine solche Herausforderung etwa darin, dass beim Verlegen von Gas- und Wasserleitungen auf einer Baustelle eine Bahntrasse gekreuzt werden muss. Eine knifflige Aufgabe, sowohl für die Planer als auch für die Monteure. Ähnlich verhält es sich mit den Arbeiten an der Gashochdruckleitung (4 bar) in Breitscheid, bei der dem gebürtigen Herborner die Bauleitung und -überwachung obliegen.

Auch in seiner Freizeit stellt sich Marcus Reichenauer herausfordernden Situationen. Als Fachberater ist er für das Technische Hilfswerk (THW) (Ortsverband Dillenburg) im Einsatz. Für den dreifachen Familienvater ist das zwar ein zeitaufwändiges, aber sehr lohnendes Ehrenamt.



Für mehr Infos zum Thema fragen Sie:
Marcus Reichenauer, Telefon: 02772 / 502-313
E-Mail: reichenauer@stadtwerke-herborn.de

Besuchen Sie uns auch auf Facebook.

Soziale Medien sind aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken. Seit zwei Jahren ist die Facebook-Seite der Stadtwerke online. Transparente Information und direkter Kundenkontakt stehen im Mittelpunkt des neuen Kanals. Aber auch Historisches und viele Informationen rund um Herborn und aktuelle Aktivitäten der Stadtwerke sind hier zu finden.

Zu erreichen ist die Seite für Facebook-Nutzer unter **www.facebook.com/Stadtwerke.Herborn**



Evangelisches Dekanat, Stiftung FAMILIE LEBEN

Das Evangelische Dekanat an der Dill wird die Dienste der Stadtwerke Herborn in diesem Jahr noch besonders gut gebrauchen können. Schon seit Jahren wird das Dekanat von den Stadtwerken mit Energie versorgt. Doch am 9. Mai (10-18 Uhr) kommt im Rahmen des Lutherjahres 2017 der EKD-Reformations-Truck nach Herborn: „Da brauchen wir Starkstrom von den Stadtwerken!“, sagt Holger Jörn Becker-von Wolff, Öffentlichkeitsreferent für das Evangelische Dekanat an der Dill, lachend.

Der EKD-Reformations-Truck ist ein himmelblauer Truck, der die Orte der Reformation mit Geschichten und Botschaften aus 19 Ländern verbindet. Nach dem Motto „Die Welt zu Gast in Herborn“ wird er am 9. Mai in Herborn auf dem Parkplatz des EDEKA/Herkules zu sehen sein. Damit ist Herborn eine von 68 Stationen, die vom EKD-Reformations-Truck besucht werden.

Strom benötigt das Evangelische Dekanat nicht nur für diese Aktion: Auch im „Haus der Kirche und Diakonie“ am Herborner Hintersand, wo das Dekanatsbüro beheimatet ist, fließt Strom von den Stadtwerken. „Wir sind nicht nur einfach eine Verwaltungseinheit“, sagt Becker-von Wolff, „im ‚Haus der Kirche und Diakonie‘ sind viele kirchliche Dienste vereint und in den barrierefreien Wohnungen unter dem Dach wohnen Senioren oder Menschen mit körperlichen Einschränkungen“.

Hilfe in verzwickten Lebenslagen

Als ein Anlaufpunkt für Eltern und Jugendliche gilt die Evangelische Beratungsstelle, ebenfalls eine Einrichtung des Evangelischen Dekanates an der Dill. „Wir sind ein Team aus Psychologen, einem Pfarrer und zwei Sozialpädagoginnen“, sagt der Leiter Jörg Moxter, „wir begleiten Familien in verzwickten Lebenssituationen, diese Begleitung ist für sie kostenlos“. Damit die Beratungsstelle im Dekanat langfristig gesichert ist, wurde 1997 die Stiftung FAMILIE LEBEN gegründet. „Wir sind zu einem Teil auf Spenden angewiesen“, sagt Jörg Moxter, „und danken den Stadtwerken für ihre Unterstützung!“ Es ist eine beglückende Aufgabe, Menschen zu helfen und ihnen in der Begleitung eine neue Perspektive für ihr Leben zu vermitteln (siehe Artikel Seite 6).



„Geschichten auf Reisen“:

Der EKD-Reformations-Truck tourt durch 19 europäische Länder. Das Team des Geschichtenmobils will an den Stationen Reformationsgeschichten aus fünf Jahrhunderten einsammeln, die nach Wittenberg gebracht werden sollen, wo der „Europäische Stationenweg“ in die Weltausstellung Reformation „Tore der Freiheit“ mündet. Die Geschichten können auch online verfolgt werden: https://r2017.org/veranstaltungen/europaeischer-stationenweg/blog.



Ohne Wasser kein Leben:

- *Bei der Geburt besteht der Mensch bis zu 80% aus Wasser*
- *71% der Erdoberfläche sind von Wasser bedeckt*
- *Ohne Nahrung kann der Mensch drei Wochen überleben, ohne Wasser dagegen nur drei Tage*

Weltwassertag

Wasser – das Lebenselixier

Seit 1993 markiert der 22. März den Weltwassertag. Einmal im Jahr soll dieser Tag unseren Fokus auf das Element richten, das das Leben, wie wir es kennen, erst möglich macht.

Denn in unserer Kultur ist Wasser nicht nur ein Lebensmittel und -elixier, es dient uns auch zur Erholung und körperlichen Ertüchtigung. In Thermal- sowie Saunabädern und salzhaltigen Gewässern gönnen wir Körper und Seele eine Auszeit vom Alltag und können so richtig entspannen. Wer nicht relaxen will, kann sich auf und im Wasser auspowern. Schwimmen, Surfen und Wassergymnastik sind nur drei Beispiele, wie man mit dem Element Wasser die eigene Fitness verbessern kann.

Obwohl wir in unseren Breitengraden immer und überall über Wasser verfügen, sollte uns stets bewusst sein, dass dies keine Selbstverständlichkeit ist. Die Stadtwerke Herborn haben es sich auf die Fahne geschrieben, dafür zu sorgen, dass Ihr Wasser jederzeit den höchsten Anforderungen und Standards gerecht wird. Um dieses Ziel zu erreichen, betreiben die Stadtwerke Herborn acht Wasseraufbereitungsanlagen, die jährlich rund eine Milliarde Liter Quell- und Grundwasser aufbereiten. So werden die Menschen in Herborn über das ganze Jahr hinweg mit frischem und qualitativ einwandfreiem Trinkwasser versorgt.



Für mehr Infos zum Thema fragen Sie:
Mauro De Luca, Telefon: 02772 / 502-316
E-Mail: netzbetrieb.gas@stadtwerke-herborn.de

Kostenloses City WLAN in Herborn

Wie einige Besucher des Hessentags und Herborner Weihnachtsmarktes schon erfreut feststellen konnten, steht im Innenstadtbereich von Herborn ein kostenloses WLAN-Netz zur Verfügung. Initiiert und kostenseitig getragen wird das neue City-WLAN als Service für die Bürgerinnen und Bürger von den Stadtwerken Herborn. Kurz die E-Mails abrufen oder einen Schnappschuss vom Shopping an Freunde senden – kein Problem: Die Registrierung erfolgt ganz einfach über eine gültige E-Mail Adresse oder einen Facebook-Account. Bei den angezeigten Netzwerken „1a Herborn WiFi“ auswählen und schon sind Sie online. Seit einigen Wochen machen kleine Schilder in der Innenstadt auf den Service der Stadtwerke aufmerksam.



Wenn Sie dieses Logo in Herborn sehen, haben Sie einen sicheren und unkomplizierten WLAN-Zugang über „1a Herborn WiFi“.



Rezeptvorschlag aus dem Schloss Hotel Herborn ····

Gelbes Thai Curry

Für das Curry:
Als erstes Schalotten, Ingwer, Knoblauch, Kaffirblätter, Zitronengras, Chili- und Paprikaschoten in der Pfanne anschwitzen und mit etwas Sesamöl ablöschen. Danach die Gelbe-Curry-Paste sowie Palmzucker dazu geben und etwas köcheln lassen. Jetzt den Lachs in der Pfanne mit etwas Thymian, Rosmarin und Knoblauch anbraten. Nach kurzer Zeit die Garnelen hinzugeben. Mit Sojasauce und Fischsauce ablöschen und anschließend mit Kokosmilch auffüllen.

Für das Asia-Gemüse:
Karotten, Sojasprossen, Zuckerschoten, Sellerie, Champignons, Paprika und Pak Choi in Streifen schneiden und separat in der Pfanne anbraten. Anschließend das Gelbe Curry auf das Gemüse geben. Zum Schluss noch etwas mit Chili, Zitronengras und Koriander ausgarnieren.

Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!

Kontakt: www.schlosshotel-herborn.de

Zutaten:

- 200 g Lachs
- 6 Garnelen
- 50 ml Fischsoße
- 50 ml Sojasauce
- 3 Schalotten
- ½ Knolle Ingwer
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Liter Kokosmilch
- 6 Blätter getrocknete Kaffirblätter
- 2 Stangen Zitronengras
- 2 Chilischoten (je nach Bedarf)
- 3 Paprikaschoten
- 1 Bund Koriander
- 1 Pack Sojasprossen
- 100 ml Sesamöl
- 1 Kopf Pak Choi
- 2 EL Gelbe Curry Paste (z.B. von Rewe)
- 2 Karotten
- 2 rote Paprika
- 1 Knolle Sellerie
- 250 g Zuckerschoten
- 6 Champignonköpfe
- Prise Salz, Pfeffer und Zucker
- 20 g Palmzucker



Impressum

Stadtwerke Herborn GmbH (V.i.S.d.P.)
Walkmühlenweg 12 · 35745 Herborn

Tel.: 02772 / 502-0
Fax: 02772 / 502-304
info@stadtwerke-herborn.de
www.stadtwerke-herborn.de

Konzeption, Gestaltung und Redaktion:

die.interaktiven GmbH & Co. KG
Charlotte-Bamberg-Straße 2
35578 Wetzlar

info@die-interaktiven.de
www.die-interaktiven.de

Redaktionelle Leitung:

Jürgen Bepperling, Geschäftsführer

Stadtwerke Herborn