

Das Mietermagazin der
Wohnungsverein Hagen eG



Wohnungsverein Hagen

Mein Lieblingsplatz!

Lieblingsplatz

Klimaschutz

Auch wir sind aktiv

wohnungverein.de



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

auch im Jahr 2021 haben wichtige Themen und umfangreiche Herausforderungen viele zum Umdenken veranlasst. So fand man z. B. neue Lieblingsplätze, ohne weit in die Ferne schweifen zu müssen, und die kleinen Dinge des Alltags, bisher als selbstverständlich empfunden, gewannen plötzlich einen ganz neuen Stellenwert.

Eine große Herausforderung ist und bleibt der Klimaschutz, welcher sich nur gemeinsam meistern lässt. Auch wir als Genossenschaft leisten in unterschiedlichen Bereichen dazu einen erheblichen Beitrag. So steigern wir mit unseren energetischen Modernisierungsmaßnahmen nicht nur Ihren Wohnkomfort, sondern reduzieren gleichzeitig die CO₂-Emissionen. Lesen Sie mehr dazu auf den Seiten 8–10.

Der Wohnungsverein wünscht Ihnen und Ihren Familien eine besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr.

Kommen Sie zur Ruhe und bleiben Sie gesund.

Rita Temp
Redaktionsmitglied

Mahela Rother
Redaktionsmitglied



Inhalt

Neues aus den Quartieren	4
Klimaschutz geht uns alle an!	8
Jetzt pflanzen wir 40 Bäume	11
Nachbarschaftstreffen in Zeiten von Corona	12
Sind Sie zu Hause gut versichert?	14
So kommen Sie gesund durch den Winter	16
Winterblues? Nicht mit mir!	18
Wirsing-Rouladen mal ganz anders	20
Gewinnrätsel	22
Notdienste	23

Neues aus unseren Quartieren

Knüwenstraße

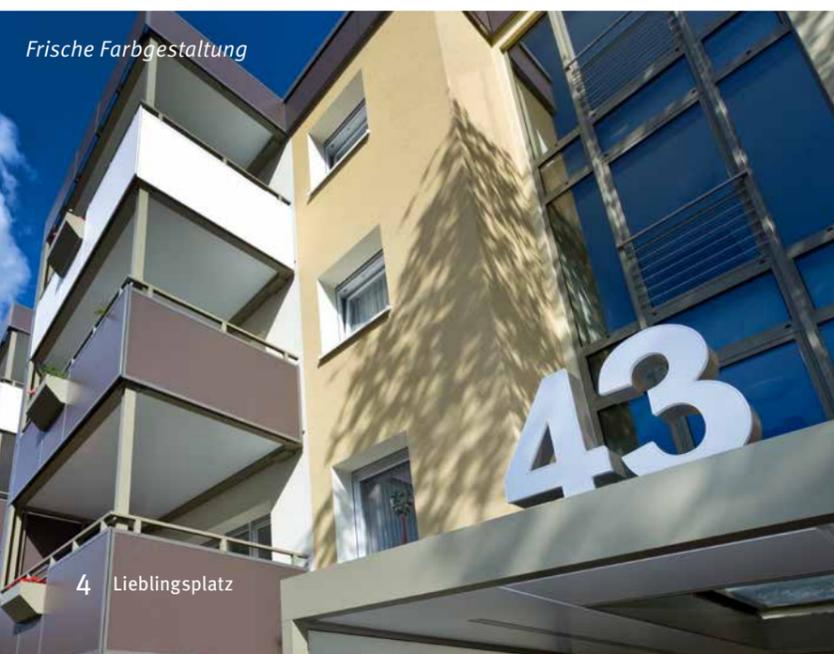
Wie wir bereits in der vergangenen Winterausgabe unseres Mietermagazins berichtet haben, modernisieren wir im Herzen von Boele derzeit unsere Wohnanlage in der Knüwenstraße. Mit den umfangreichen energetischen Modernisierungsmaßnahmen an insgesamt 14 Häusern haben wir bereits im Jahr 2019 begonnen. Die Fertigstellung der gesamten Großmodernisierung ist für das Jahr 2023 geplant.

Die 48 Wohneinheiten in der Knüwenstraße 68 wurden in diesem Jahr ebenfalls energetisch saniert. Eine frische Farbgebung und großzügige Balkone bieten nun unseren Mietern einen hohen Wohnkomfort. Unter anderem ermöglichen die modernisierten Bäder ein barrierefreies bzw. barrierearmes Wohnen.

Das Haus Knüwenstraße 68 wird neben der Hausnummer 66 zukünftig als Wohnanlage des betreuten Wohnens betrieben. **Mit dem Umbau der Knüwenstraße 66 werden wir im Jahr 2022 beginnen.**

Ebenfalls konnten wir in diesem Jahr das zweite Blockheizkraftwerk in der Wohnanlage fertigstellen – ein weiterer Beitrag zur effizienten CO₂-Einsparung. Durch diese Art der Wärmeversorgung wird parallel Strom erzeugt und sorgt zusammen mit der Wärmedämmung für eine erhebliche Einsparung der Heizkosten bei unseren Mietern.

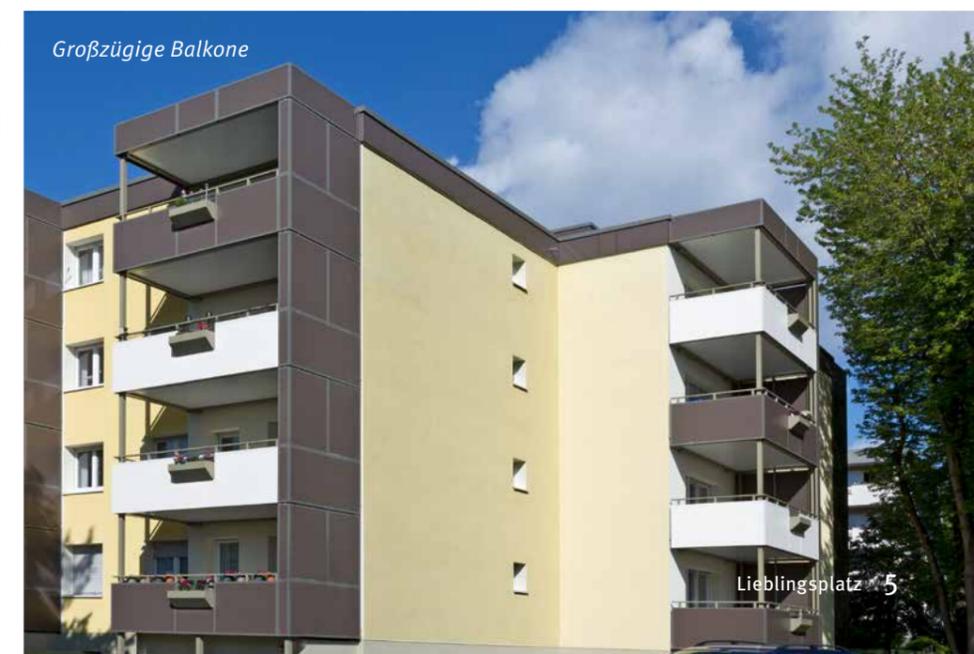
Eindrücke der bereits fertiggestellten Häuser Knüwenstraße 39 und 41



Frische Farbgestaltung



Barrierefreier Zugang



Großzügige Balkone

Riegerbusch 134

26 Wohneinheiten im modernen Gewand

Die in diesem Jahr erfolgte energetische Sanierung der Wohnanlage Riegerbusch 134 umfasste u. a.:

- die Wärmedämmung der Fassade
- die Flachdach- und Kellerdeckendämmung
- der Austausch der alten Fenster gegen moderne Wärmeschutzfenster
- die Anbringen von Rollläden
- der Anbau neuer, großzügiger Balkone

Nach Fertigstellung der baulichen Maßnahmen erfolgt noch die Wohnumfeldgestaltung. Bereits in den vergangenen Jahren wurden alle Bäder der 26 Wohneinheiten modernisiert.

Das Haus Riegerbusch 134 wurde ursprünglich im Jahre 1980 im Rahmen des sozialen Wohnungsbaus errichtet. Seit diesem Jahr sind unsere Häuser auf Eilperfeld frei finanziert, sodass zum Bezug der Wohnungen kein Wohnberechtigungsschein mehr benötigt wird.



Spielplätze modernisiert

Auch unsere kleinsten Mieter hatten dieses Jahr wieder Grund zur Freude. Ihre Anregung nach der letzten Mieterbefragung haben wir uns zu Herzen genommen und erneuern nun kontinuierlich die Spielplätze.

Im Innenhof der Angburger-/Hengsteyerstraße ist ein neues Spielparadies entstanden. Eine große Sandlandschaft, eine extralange Rutsche und Wippen laden nun Kinder zum Spielen und Toben ein. Die Eltern können es sich auf den neuen Bänken gemütlich machen und den Kleinen beim Toben zuschauen.

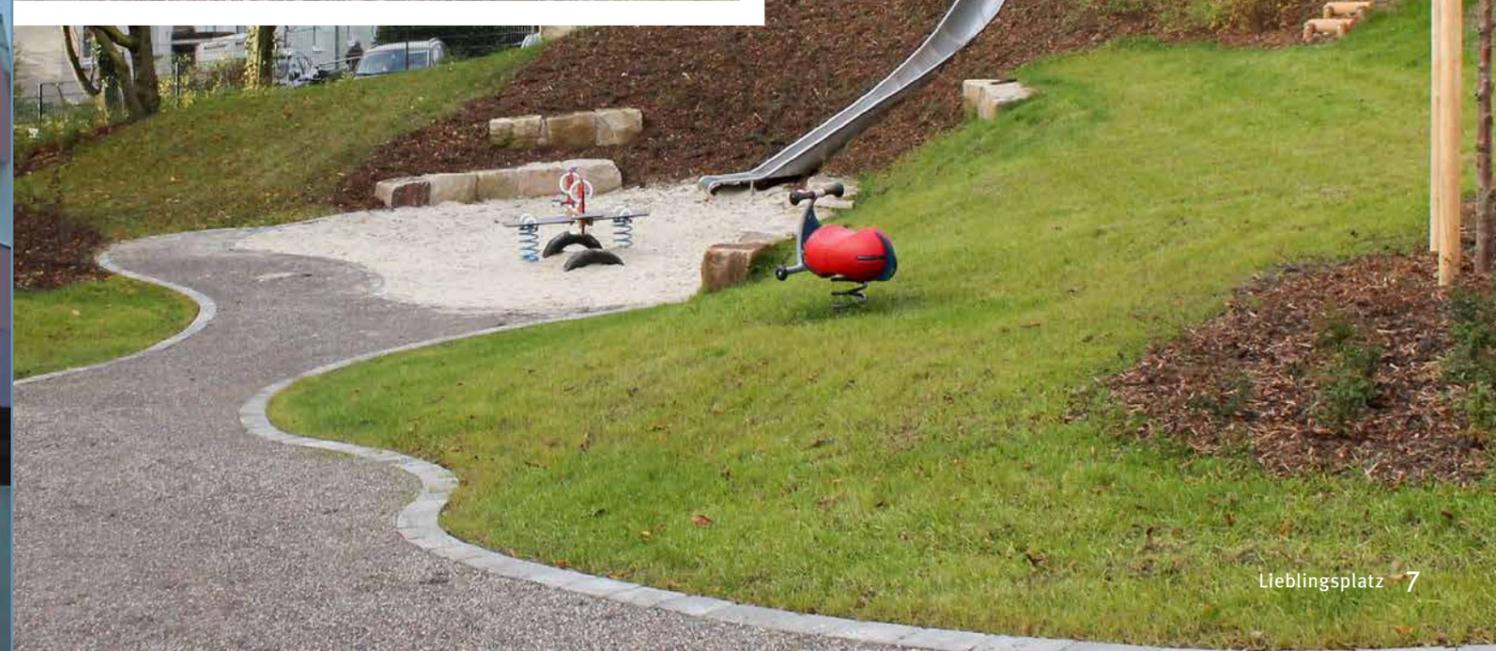
Im Innenhof Haldener Straße 67/69 freuen sich die Kinder neben der bereits vorhandenen Schaukel und Wippe über eine neue Rutsche.

Auch im Jahr 2022 bleiben wir für die Kinder am Ball und gestalten Spielplätze neu.

Zeitnah wird der Spielplatz der Knüwenstraße 49/51 neu gestaltet. Hier können sich die Kinder auf eine Turmspielanlage, zwei Federwippen und einen Seilzirkus freuen.

Ebenfalls gibt es in der Siegstraße 30 eine neue Turmspielanlage mit einer Rutsche. Die Kinder aus der Thorn-Prikker-Straße können sich bald in dem neuen Spielhaus und auf einer Federwippe austoben.

Im Jahr 2022 muss also nur das Wetter mitspielen und die Kleinen haben viel Neues auf den Spielplätzen zu erkunden.



Klimaschutz geht uns alle an!

Wir alle sind dafür verantwortlich, dass wir unseren nachfolgenden Generationen eine lebenswerte und gesunde Welt hinterlassen. Daher wird es immer wichtiger, natürliche Ressourcen nachhaltig und klimaschonend einzusetzen.

Klimaschutz lohnt sich ...

Rund 85 % unserer Häuser sind bereits mit einer Wärmedämmung ausgestattet. Seit über 20 Jahren arbeiten wir schon konsequent an der Senkung der Energiekosten und konnten für unsere Mieter die Kosten für Heizung und Warmwasser deutlich senken. Zudem wurde der CO₂-Ausstoß stark reduziert und schont damit die Umwelt. Anfang 2022 werden wir unser mittlerweile viertes Blockheizkraftwerk in Betrieb nehmen und die Mieter in der Knüwenstraße mit Wärme versorgen. Das ist eine hocheffiziente und zukunftssichere Technologie, bei der unter Einsatz von Erdgas Wärme und Strom vor Ort produziert werden. Steigende Energiepreise sind leider aktueller denn je – deswegen investieren wir in die Gebäudedämmung, in den Austausch von Fenstern und Türen, effiziente Heizungen und vieles mehr.

... und was passiert sonst?

Unsere Mobilität wird elektrisch und daher rüsten wir auf. Zunächst statten wir sukzessive unsere großen Quartiere mit entsprechenden Stromanschlüssen aus und machen sie damit fit für die Zukunft. So haben wir bereits bei der Neugestaltung der Stellplatz- und Garagenanlagen in der Knüwenstraße, Boelerheide sowie Am Großen Feld auf Emst die Voraussetzungen für den Einsatz von Wallboxen innerhalb der Garagen oder ggf. auch für Ladesäulen geschaffen.

Und bald fahren auch wir elektrisch! Ab dem kommenden Jahr stromern unsere Mitarbeiter mit zehn E-Autos durch unsere Anlagen. Natürlich geladen mit Ökostrom. Achten Sie mal drauf – Sie werden sie garantiert erkennen.

Jeder kann mit kleinen Dingen das Klima schützen

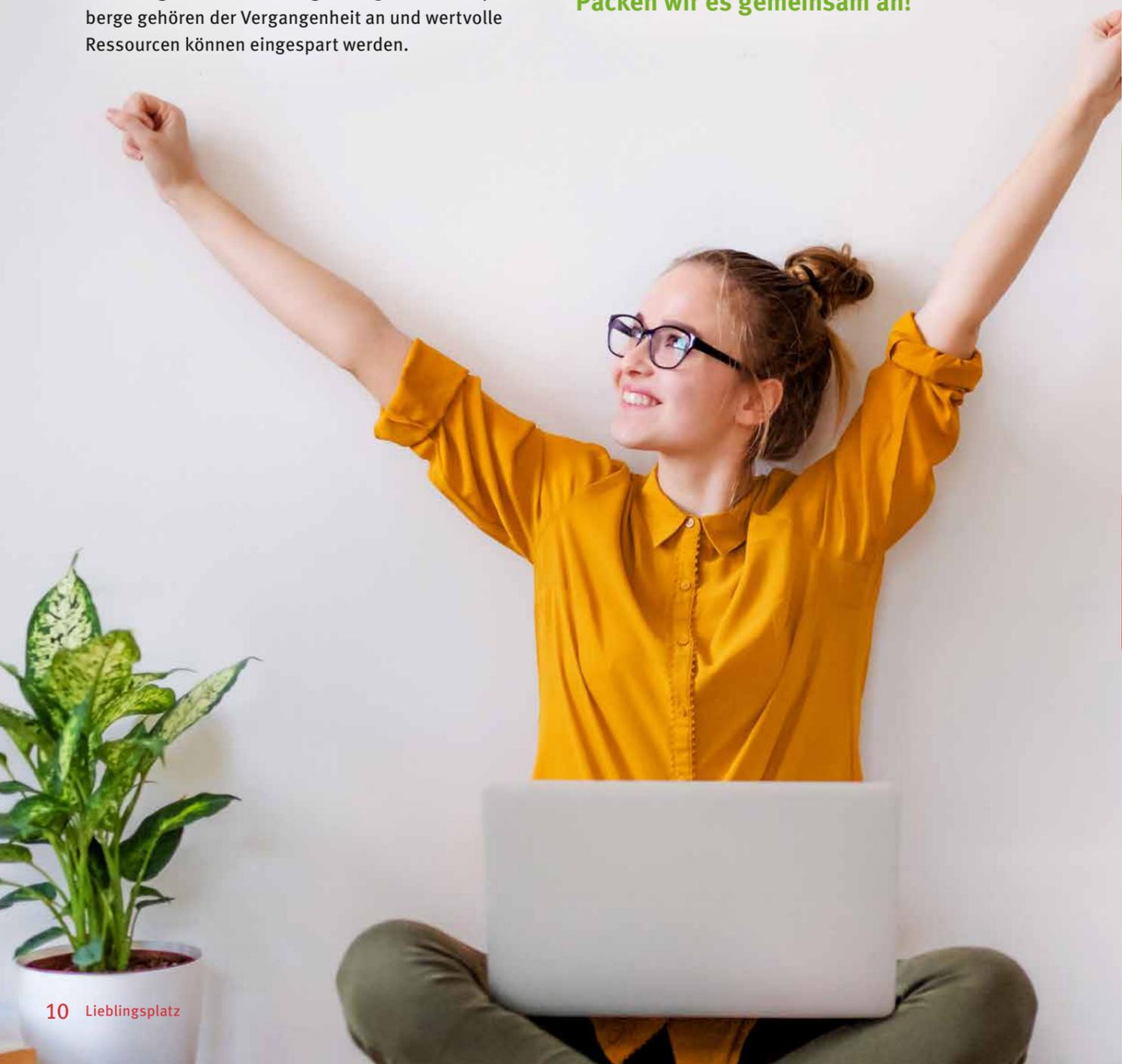
Die Begriffe „Digitalisierung“ und „Nachhaltigkeit“ gehören für uns unweigerlich zusammen. Gemeinsam gedacht können erhebliche Synergien freigesetzt werden und Mensch sowie Umwelt gleichermaßen profitieren.

Und daher wird der Wohnungsverein digital – nach und nach optimieren und digitalisieren wir in unserem Büro interne Abläufe und Prozesse. So ist seit vielen Jahren unser **komplettes Archiv papierlos; über 50 % aller Rechnungen werden rein digital** abgewickelt. Papierberge gehören der Vergangenheit an und wertvolle Ressourcen können eingespart werden.

Und davon profitieren auch unsere Mieter! Ihre Anliegen können schneller, schlanker und flexibler bearbeitet werden.

Der schonende Umgang mit Ressourcen und der Klimaschutz sind wichtige Bausteine unserer Unternehmensstrategie, die uns dauerhaft begleiten werden. Aber auch jeder kleine Beitrag unserer Mieter dazu ist wichtig, um für alle eine lebenswerte Umwelt zu erhalten.

Packen wir es gemeinsam an!



Jetzt wird gepflanzt



Endlich ist es so weit: Die Pflanzzeit hat begonnen! Dank Ihrer fast 2.000 abgegebenen Wählerstimmen bei der Vertreterwahl können wir nun die 40 neuen Bäume pflanzen.

Die ersten haben schon ein Plätzchen gefunden: Unsere Mieter an der Lessingstraße können sich z. B. über sechs Feldahornbäume auf dem Garagenhof freuen. Am Großen Feld 6–8 stehen drei Amberbäume und Auf dem Bauloh 16–18 haben drei Hainbuchen ein Zuhause gefunden. So leisten wir gemeinsam einen weiteren kleinen Beitrag zum Klimaschutz. Zum Schutz und besseren Wachstum erhält jeder neu gepflanzte Baum für die erste Zeit einen Bewässerungssack, dessen regelmäßige Befüllung sichergestellt ist.

Nachbarschaftstreffen in Corona-Zeiten

Hausgemeinschaft in der Henschelstraße 4 wächst zusammen

Immer öfter ist man im Treppenhaus stehen geblieben und hat sich über alles Mögliche unterhalten. Teilweise eine halbe Stunde und auch länger. Gerade in der Zeit des Lockdowns war es für die älteren Bewohner im Haus oft eine willkommene Abwechslung. Bei einer gemeinsamen Unkrautjätaktion entstand schnell die Idee, zum zehnjährigen Bestehen der Hausgemeinschaft ein Nachbarschaftstreffen zu organisieren, natürlich unter Einhaltung der Corona Regeln. Es wurde ein Termin festgelegt und die Hausgemeinschaft informiert. Schnell war klar, die Idee kommt gut an und jeder wollte sich beteiligen und etwas zum Nachbarschaftstreffen beisteuern. Der Eingangsbereich wurde liebevoll dekoriert und sogar Atemschutzmasken mit einem be-

sonderen Aufdruck, wurden an alle Hausbewohner verteilt. So gab es direkt am Anfang etwas zu lachen. Es wurde genau darauf geachtet, dass jeder Hausbewohner nur mit einer Atemschutzmaske teilnahm und diese auch nur zum Essen und Trinken abgelegt werden durfte. Trotzdem entstand eine ausgelassene Stimmung und es wurde bis in den frühen Abend gelacht und geschnackt.

Sofort stand fest, dass man ein solches Treffen möglichst schnell wiederholen möchte. Die Idee, in dieser Adventszeit ein Weihnachtscafé und ein gemeinschaftliches Adventssingen zu organisieren, nahm schnell Formen an und Details wurden besprochen. Termine wurden festgelegt und der Ablauf organisiert. Gern hätte der Wohnungsverein, wie auch schon zuvor, die Hausgemeinschaft bei ihrem Vorhaben unterstützt. Doch leider haben hier die im November stark angestiegenen Corona-Zahlen die Pläne gestoppt. Zum Schutz aller Hausbewohner wollte man die Veranstaltung lieber nicht durchführen. Jedoch sind sich alle Organisatoren sicher, die Vorhaben nachzuholen, sobald die Umstände es wieder zulassen. Wir als Wohnungsverein freuen uns sehr über diese gelebte und aktive Nachbarschaft in diesen turbulenten Zeiten.



Ausreichend versichert?

Ein Leben ohne eine Hausrat- und private Haftpflichtversicherung ist möglich, aber mit viel Risiko verbunden.

Hausratversicherung

Schnell ist es passiert! Die Badewanne läuft unbeobachtet über oder die Waschmaschine verliert Wasser. So können schnell Hunderte Liter Wasser auslaufen und in der eigenen oder auch in der Wohnung des Nachbarn einen hohen Schaden anrichten. Zur Trocknung der Wohnung(en) und Beseitigung der Schäden kommen schnell einige Tausend Euro zusammen. Ohne Versicherung wird es oft kostspielig und kann sogar zum finanziellen Ruin führen.

Mit einer abgeschlossenen Hausratversicherung sind Sie gegen solche Gefahren und Unglücksfälle geschützt:

- Feuer (z. B. durch defekte Elektrogeräte, Blitzschlag)
- Einbruchdiebstahl, Vandalismus und Raub
- Leitungswasser
- Sturm und Hagelschlag

Was eigentlich ist Hausrat? Hausrat ist das, was Sie in die Wohnung mitgebracht oder später angeschafft haben. Hier lohnt es sich, regelmäßig die Versicherungssumme überprüfen und ggf. anpassen zu lassen. Denn im Laufe des Lebens werden doch zunehmend mehr Werte im Haushalt angeschafft. Angefangen von einer hochwertigen Küche über den teuren Fernseher bis hin zu Omas Schmuck.

Einschluss von Elementarschäden zu empfehlen

Spätestens seit diesem Sommer ist die Wichtigkeit einer Elementarschadenversicherung vielen klar geworden. Denn diese übernimmt z. B. die Schadensregulierung bei Überschwemmungen durch Starkregen, wie wir sie im Juli 2021 in Hagen in vielen Häusern hatten. Schnell kann hier der gesamte Hausrat verloren sein.

Private Haftpflichtversicherung

Eine Haftpflichtversicherung schützt vor wichtigen Risiken des Alltags. Diese deckt Schäden an fremdem Eigentum ab.

Sie zahlt für drei Schadensarten: Personen-, Sach- und Vermögensschäden. Ihnen ist als Mieter ein Gegenstand in den Waschtisch gefallen und muss ausgetauscht werden: Ihre Haftpflichtversicherung zahlt den Schaden. Oder ein umgestoßenes Weinglas macht den teuren Teppich der Nachbarin unbrauchbar. Auch hier zahlt die Versicherung den Schaden. Gerade die private Haftpflichtversicherung ist relativ preiswert und deckt auch hohe Schadenssummen ab, die besonders bei Personenschäden oft vorkommen können.



Unsere klare Empfehlung:
Beide Versicherungen sind ein „Muss“ für jeden Mieter.



Starke Abwehrkräfte sind das A & O Kommen Sie gesund durch den Winter!

Wenn alle um uns herum schniefen, niesen und husten, ist ein starkes Immunsystem der beste Schutz davor, sich selbst nicht noch eine lästige Erkältung einzufangen. Mit unseren Tipps haben Sie beste Chancen, ohne grippalen Infekt durch den Winter zu kommen.

Es ist kein Geheimnis, wie wichtig eine ausgewogene Ernährung ist. Essen Sie also abwechslungsreich und möglichst wenig Zucker, Fleisch oder tierische Fette. Frisches Obst und Gemüse mit wertvollen Ballaststoffen, Pflanzenfasern, Mineralstoffen und Vitaminen sollten dagegen jeden Tag auf dem Speiseplan stehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt rd. 400 g Gemüse und ca. 250 g Obst. Wichtig für das Immunsystem sind die Vitamine A, B1, B6 und B12, Vitamin C, Vitamin D und E, Folsäure und Niacin sowie die Mineralstoffe Zink, Selen, Eisen und Kupfer. Diese stecken reichlich in Hülsenfrüchten (z. B. Linsen und Bohnen), Brokkoli, Knoblauch, Nüssen, roter Paprika, dunklen Beeren und Zitrusfrüchten. Ingwer, Oregano und Zwiebeln sollen die Lungenfunktion verbessern. Denn ihre ätherischen Öle helfen dabei, Schleim zu lösen.

Ohne Vitamin D keine starken Abwehrkräfte. Im Sommer sind wir alle recht gut versorgt, denn unsere Haut produziert Vitamin D mithilfe von Sonnenlicht. Im Winter werden wir aber schnell zu Stubenhockern und die Sonne lässt sich nicht so oft sehen. Deshalb bekommen wir in der dunklen Jahreszeit häufig zu wenig UV-Strahlung ab. Die Folge: Der Vitamin-D-Spiegel im Blut sinkt. Bei einem Mangel macht es Sinn, eine Zeit lang ein Vitamin-D-Präparat einzunehmen. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten.

Nichts bringt das Immunsystem so gut auf Trab wie regelmäßige Bewegung – am besten an der frischen Luft. Vor allem Ausdauertraining ist effektiv. Gehen Sie am besten jeden Tag 30 Minuten stramm spazieren oder walken. Kreislauf und Abwehrkräfte werden es Ihnen danken. Bleiben Sie aber lieber auf dem Sofa, wenn Sie merken, dass eine Erkältung im Anmarsch ist. Dann sollten Sie keinen Sport treiben, sondern sich Ruhe gönnen!

Entspannen Sie sich! Stress und andauernde Anspannung schwächt uns auch körperlich. Gleichzeitig hemmt das Stresshormon Cortisol, das der Organismus in solchen Phasen ausschüttet, die Abwehrkräfte. Sorgen Sie deshalb jeden Tag für Pausen, in denen Sie nur das tun, was Sie lieben: Lesen Sie ein Buch oder tauchen Sie in der Badewanne ab. Wenn Sie merken, dass Sie nicht entspannen können, helfen autogenes Training, Yoga oder Qi Gong.

Gönnen Sie sich eine ordentliche Müte Schlaf! Das ist tatsächlich die beste Medizin: Studien zeigen, dass Menschen, die zu wenig schlafen, ihre Abwehrkräfte deutlich schwächen. Unser Immunsystem benötigt die Ruhe, um Krankheitserreger bekämpfen zu können. Denn im Schlaf schüttet unser Organismus große Mengen an immunaktiven Stoffen aus. Schlaf-forscher empfehlen mindestens 7,5 Stunden Schlaf pro Nacht.



Ab in die Sauna! Das Wechselbad der Temperaturen ist ein Immunsystem-Booster: Innerhalb von Minuten steigt in der Sauna die Körpertemperatur – auf der Haut um etwa 10°C, im Inneren um 2°C. Das regt unser Immunsystem an, Abwehrstoffe zu bilden. Auch hier gilt: Bei einer Erkältung sollten Sie den Saunagang verschieben. Morgendliche Wechselduschen haben übrigens einen ähnlichen Effekt wie Saunabesuche.

Genießen Sie in Maßen! Machen Sie es den Erkältungsviren und anderen Erregern nicht zu leicht. Rauchen und Alkohol lähmen wichtige Zellen der körpereigenen Abwehr.

Sorgen Sie für frische Luft! An kalten Tagen gehen wir kaum vor die Tür, kuscheln uns lieber in warmen Räumen ein. Doch trockene Heizungsluft spielt den Keimen in die Karten – das Infektionsrisiko steigt. Ist die Luftfeuchtigkeit im Raum auch noch zu niedrig, trocknen die Schleimhäute aus, Viren und Co. können leichter in den Körper eindringen. Lüften Sie also regelmäßig – die beste Methode ist, zwei gegenüberliegende Fenster gleichzeitig zu öffnen. So ist die verbrauchte Luft schon nach wenigen Minuten komplett gegen frische ausgetauscht.

Küssen Sie nach Herzenslust! Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Küssen in unserem Körper tolle Reaktionen in Gang setzt: Botenstoffe schießen durch die Nervenbahnen ins Gehirn, Glückshormone wie Serotonin und Endorphin werden ausgeschüttet. Das mindert unseren Stress-Pegel. Wir entspannen und unterstützen damit die Abwehrkräfte. Außerdem tauschen wir beim Küssen Bakterien mit unserem Partner aus. Das trainiert das Immunsystem des jeweils anderen. Also nichts wie los!



Winterblues – nicht mit mir!

Ein Spaziergang wirkt schon Wunder

Fühlen Sie sich im Winter auch oft so müde, lustlos und antriebsarm? Damit sind Sie nicht allein. Die dunkle Zeit von November bis Februar schlägt vielen Menschen aufs Gemüt – Frauen übrigens häufiger als Männern. Zum Glück können wir etwas gegen das Stimmungstief tun.

Letztlich ist es das veränderte Zusammenspiel von Hormonen, das uns im Winter so müde macht, obwohl wir genug schlafen. Und bei vielen Heißhunger auf Süßes und Kohlenhydrate verursacht. „Übeltäter“ ist ein **erhöhter Melatoninspiegel**. Melatonin wird auch Schlafhormon genannt. Der Körper produziert es bei Dunkelheit. Wenn wir morgens aus dem Haus gehen, ist es jetzt noch dunkel, auf dem Rückweg von der Arbeit ist es schon wieder dunkel. Der Gegenspieler des Melatonins ist das Serotonin. Unser Körper schüttet das Glückshormon bei Helligkeit aus, es macht uns wach und aktiv. **Es gilt also, etwas für den Serotonin-Haushalt zu tun!**

Perfekt wäre es, jeden Tag zwei Stunden draußen zu verbringen. Selbst bei trübem Himmel kommt das natürliche Tageslicht noch auf 2.000 Lux. Das ist ein Vielfaches von dem, was ein beleuchtetes Zimmer bietet. Aber zumindest unter der Woche ist das für die meisten wohl kaum zu schaffen. Trotzdem sollte man jede Gelegenheit nutzen, rauszugehen. Wie wäre es mit einem Spaziergang in der Mittagspause? Dabei tanken Sie ganz nebenbei auch Sauerstoff. In Kombination mit der Bewegung regt das den Kreislauf an – toll gegen Trägheit.

Spezielle Tageslichtlampen mit hellem weißem Licht machen dem Winterblues Beine. Sie sind zwar nicht gerade preiswert, helfen aber zuverlässig. Bei 10.000 Lux reicht es, wenn man sich jeden Tag 30 Minuten bestrahlen lässt – am besten bis zum frühen Nachmittag, sonst kann der Schlaf leiden. Es reicht, wenn das Licht auf die Netzhaut fällt. Sie müssen also nicht starr vor der Lampe sitzen.

Und was hilft sonst noch? Sport weckt die müden Geister und steigert das psychische Wohlbefinden, weil der Körper Hormone wie Endorphin, Serotonin und Dopamin ausschüttet. Das gilt auch fürs Kuscheln. Studien zeigen, dass durch Berührungen u. a. Neurotransmitter im Gehirn ausgeschüttet werden, die sich positiv auf unsere Psyche auswirken. Lachen Sie, so oft es geht, denn das sorgt für einen ordentlichen Serotoninschub. Treffen Sie Freunde zum Essen, Plaudern oder Kinobesuch – Kommunikation und gute Gesellschaft machen uns nachweislich glücklich.

Und ein ganz einfacher Tipp zum Schluss: Bringen Sie Farbe in triste Tage. Kaufen Sie sich einen hübschen Blumenstrauß oder tragen Sie einen knallbunten Pulli – wer sagt denn, dass Kleidung immer schwarz oder grau sein muss?



SALINUM
Salzgrotte & Gesundheitsstudio

Gewinnen Sie eine Auszeit in der Salzgrotte

Waren Sie schon einmal in einer Salzgrotte?

Hier lässt es sich wunderbar entspannen: Man liegt eingekuschelt in eine Decke auf einer Liege, atmet die gesunde, salzige Luft, genießt das Plätschern des Gradierwerks und die beruhigende Musik. Dazu kommt eine Farblichttherapie. Nach 45 Minuten fühlen Sie sich wie neugeboren!

Wir verlosen einen Gutschein im Wert von 50 € für die Salzgrotte Hagen. Sie wollen gewinnen? Schicken Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Salzgrotte“ an redaktion@wohnungsverein.de oder per Post an den Wohnungsverein. Einsendeschluss: 31.01.2022. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Mehr Infos über die Salzgrotte finden Sie hier:
www.salzgrotte-hagen.de



Zutaten für 4 Portionen

- 100 g Möhren
- 1 Frühlingszwiebel
- 180 g Bulgur
- 3 EL Rapsöl
- 2 schwach gehäuften TL Gemüse-Bouillon (Glas, z. B. Knorr)
- große Wirsingblätter
- 25 g Pinienkerne
- 100 g Feta
- Pfeffer
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 TL italienische Kräutermischung

Perfekt für kalte Wintertage!

Wirsing-Rouladen mal ganz anders

Ein Klassiker neu interpretiert: Probieren Sie mal unsere vegetarische Wirsing-Rouladen-Variante. Es muss schließlich nicht immer eine Hackfleisch-Füllung sein – auch mit Bulgur schmecken die Rouladen einfach nur köstlich. Und wärmen uns wohlig von innen.

Und so geht's:

1. Möhren schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. Frühlingszwiebel putzen und in Ringe schneiden. Bulgur in ein feines Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen.
2. Möhrenwürfel in einem Topf in 1 EL Rapsöl anbraten. Frühlingszwiebel zugeben und kurz mitbraten. Bulgur, 350 ml Wasser und 1 TL Bouillon zufügen und aufkochen. Zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 7 Minuten kochen, bis die gesamte Flüssigkeit aufgenommen ist. Bulgur in eine Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Wirsingblätter in kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die festen Blattrippen flach abschneiden.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe goldgelb rösten, herausnehmen und hacken. Pinienkerne und zerkrümelten Feta unter den Bulgur mischen. Mit Pfeffer abschmecken.
5. Bulgur auf die Wirsingblätter mittig verteilen. Wirsingblätter zu Rouladen aufrollen und mit Küchengarn zusammenbinden. Im restlichen Öl von beiden Seiten anbraten und herausnehmen.
6. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. In der Pfanne im restlichen Bratfett glasig dünsten. Passierte Tomaten zufügen, 1 TL Bouillon unterrühren. Mit Pfeffer abschmecken. Tomatensauce in eine Auflaufform geben, Kohlrouladen mit Bulgur in die Sauce setzen. Im vorgeheizten Backofen bei 200° C (Umluft: 180° C) ca. 25 Minuten garen.

Tipp: Restlichen Wirsing zu einem Schmor Gemüse verarbeiten und dazu servieren.





*Wir wünschen
Ihnen ein fröhliches
Weihnachtsfest und ein
gesundes neues Jahr!*



**Klimaneutral
gedruckt**
mit First Climate | ID 2021-704815

