

Kunden Kochmagazin

eurogida[®]

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

ZUM MITNEHMEN

33

November
2019

ESKIŞEHİR — EINE — FARBENFROHE STADT

Rengarenk Bir Şehir:
Eskişehir



#13

Göbete

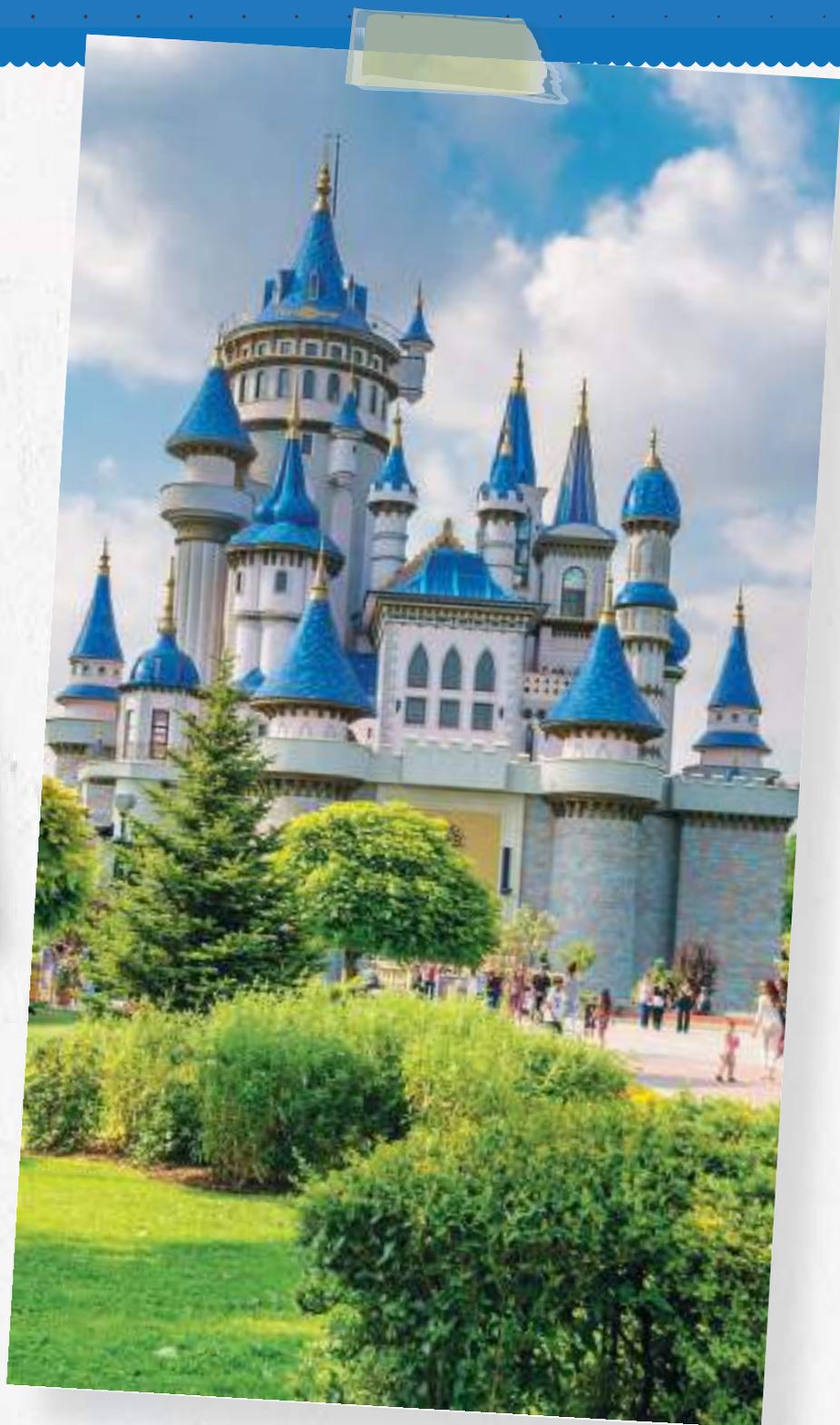


eurogida.de



www.arcitymedia.de

RÜNTERLADEN UND
SCANNEN



EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...



4 **ESKİŞEHİR**
EINE FÄRBEFROHE STADT

10 **ÇİBÖREK**
Çibörek

12 **BALABAN KÖFTE (FLEISCHBÄLLCHEN)**
Balaban Köfte

13 **GÖBETE**
Göbete

16 **TOYGA-SUPPE**
Toyga Çorbası

17 **KIYGAŞA**
Kıygaşa

18 **BLECH-RAVIOLI MIT LINSEN**
Mercimekli Sini Mantısı

20 **DIE KÖNIGIN DER ZITRUSFRÜCHTE:
DIE MANDARINE** Turunçgillerin baş tacı;
Mandalina

23 **MANDARINEN-KUCHEN**
Mandalinalı Pasta

24 **PUDDING MIT MANDARINEN**
Mandalinalı Puding

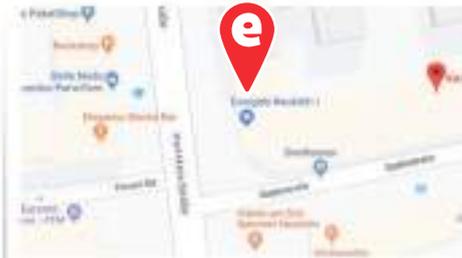
26 **DIESEN MONAT IM KINO**
Bu Ay Vizyonda

28 **VERANSTALTUNGS-KALENDER**
Maç Takvimi



IMPRESSUM

Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 | 10719 Berlin - Telefon: +49 (0) 30 91466492- Fax: +49 (0) 30 91485957 - E-Mail: mail@arcitymedia.de - Website: www.arcitymedia.de - Geschäftsführer: Dipl.-Ing. (FH) Barış Yaşa • Herausgeber: AC eurogida GmbH Beusselstraße 44 n-q | 10553 Berlin - Telefon: +49 (30) 39 49 40 09 - E-Mail: info@eurogida.de - Website: www.eurogida.de - Geschäftsführer: Celal Irgi • Chefredakteur: Macit Şahyazıcı - Redaktion: Ali Yapıcı & Dipl.-Ing. (FH) Barış Yaşa - Übersetzung: Übersetzungsbüro A - Marketing: Ali Yapıcı & Dipl.-Ing. (FH) Barış Yaşa - Bildbearbeitung, Layout und Satz: AR City Media GmbH • Produktion / Druck: Concept Medien & Druck GmbH Bülowstraße 56-57 | 10783 Berlin • Auflage: 10.000 Stück © AR City Media GmbH • Quelle: "Gesund türkisch kochen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti. - Quelle Fotos: istockphoto.com - Fotografie: Merve Ağın



**Karl-Marx-Straße 225,
12055 Berlin**

Bus / Otobüs:
171, 246 (S+U Bhf. Neukölln)

U-Bahn & S-Bahn:
U7 Neukölln -
S41, S42, S45, S46, S47 Neukölln

Montag - Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi
08.00 - 20.00

Tel: 030 / 68 05 36 06
Fax: 030 / 68 05 36 07



Obst & Gemüse



Feinkost



Fleischerei



Backwaren

- 1 Moabit
Turmstraße 43, 10551 Berlin
- 2 Wilmersdorf
Bundesallee 180, 10717 Berlin
- 3 Neukölln 1
Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin 
- 4 Wedding 1
Badstr. 9, 13357 Berlin 
- 5 Wedding 2
Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin 
- 6 Spandau
Breite Straße 37, 13597 Berlin
- 7 Schöneberg
Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
- 8 Steglitz
Albrechtstr. 19, 12167 Berlin 
- 9 Kreuzberg
Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
- 10 Tempelhof
Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
- 11 Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin 
- 12 Charlottenburg
Wilmsdorfer Str. 46, 10627 Berlin 
- 13 Neukölln 2
Hermannstraße 218, 12049 Berlin

FILIALE NEUKÖLLN 1

Unsere Filiale in der Karl-Marx-Straße ist unsere 7. Filiale. Auf über 1400 m² bieten wir Ihnen täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus der eigenen Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

NEUKÖLLN 1 ŞUBESİ

Karl Marx Straße'de yer alan şubemiz, 7. şubemizdir. 1400 m²'nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde, taze meyve ve sebzenin yanı sıra; öğün aralarındaki küçük atıştırmalar ya da harika bir sabah kahvaltısı için unlu mamuller reyonumuzda kendi üretimimiz olan Türk lezzetlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



GAZİ

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Yeni ürün çeşitimiz:
Süzme yoğurt %10



Laktozsuz • Lactose Free



gazi.de



ESKİŞEHİR

EINE
FARBENFROHE
STADT

Rengarenk Bir Şehir:
Eskişehir



◆ Die Stadt Eskişehir ist mit ihrer reichen Geschichte und Kultur, den natürlichen Schönheiten, dem farbenfrohen Sozialleben, einer jungen Studentenbevölkerung und einem zeitgenössischen Urbanismus eine der modernsten Städte der Türkei und befindet sich im Norden Zentralanatoliens zwischen Wäldern und Steppen. Eskişehir liegt auf der historischen Seidenstraße und war im Laufe der Jahrhunderte das Zuhause verschiedener Zivilisationen.

◆ Zengin tarihi ve kültürü, doğal güzellikleri, renkli sosyal yaşamı, genç öğrenci nüfusu, çağdaş şehircilik anlayışı ile Türkiye'nin en gelişmiş kentlerinden biri olan Eskişehir; İç Anadolu Bölgesi'nin kuzeyinde, orman ve steplerin arasında bulunmaktadır. Tarihi İpek Yolu'nun geçiş güzergahında bulunan Eskişehir, yüzyıllar boyunca çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapmıştır.

STADTPARK
KENTPARK





PRODUKTE AUS
MEERSCHAUM /
LÜLETAŞI ÜRÜNLER



Das älteste Wohngebiet in Eskişehir ist der Bezirk Odunpazarı. Hier befinden sich die schönsten Beispiele der osmanischen Architektur und die historischen Häuser, über die viele Reisende, auch Evliya Çelebi, geschrieben haben. Nach den Restaurationsarbeiten wurden diese Häuser, mit ihrem historischen Flair und mit neuem Gesicht, zum Anziehungspunkt für viele Besucher. Viele dieser Häuser, die einen großen Beitrag zum Tourismus leisten, werden noch immer als Wohnung genutzt, während einige zu Hotels, Restaurants, Cafés oder Souvenirgeschäften umgebaut wurden. Hier gibt es außer den historischen Häusern noch viele weitere Orte, die einen Besuch wert sind: Museen wie das Wachsfigurenkabinett, das Lületaşı Museum und das Scheich Edebalı Museum. Außerdem interessant sind bedeutende Bauten wie der Kurşunlu Moschee-Komplex und die Alaaddin Moschee sowie eines der Symbole der Stadt, der Handwerkskunstmarkt, wo Produkte aus Meerschaum verkauft werden, und der Şelale Park.

Eskişehir'in en eski yerleşim bölgesi Odunpazarı'dır. Burada Osmanlı mimarisinin en güzel örneklerinden olan ve Evliya Çelebi dahil birçok gezginin övgüyle bahsettiği tarihi evler bulunmaktadır. Restorasyon çalışmalarının ardından bu evler, tarihi dokuları ve yeni yüzleriyle tüm ziyaretçilerin uğrak noktası olmuştur. Şehrin turizmine büyük katkısı olan evlerin birçoğu hala konaklama amaçlı kullanılmakta iken bazıları butik otel, restoran, kafe ve hediyelik eşya dükkânı olarak hizmet vermektedir. Bölgede tarihi evler dışında; Balmumu Müzesi, Lületaşı Müzesi, Şeyh Edebalı Müzesi gibi müzeler, Kurşunlu Camii Külliyesi, Alaaddin Camii gibi önemli yapılar ve şehrin önemli simgelerinden olan Lületaşından yapılan ürünlerin satıldığı Atlihan El Sanatları Çarşısı, Şelale Park gibi ziyaret etmeye değer mekanlar bulunmaktadır.

Der Fluss Porsuk, der längste Nebenfluss des Sakarya, verläuft an vielen Punkten der Stadt und ist nicht nur hübsch anzusehen, sondern bietet seinen Besuchern die Möglichkeit, Gondel- und Bootstouren zu

machen. Der Fluss ist eines der Symbole der Stadt und auf den „Inseln“ im Fluss befinden sich unzählige Cafés und Restaurants. Außerdem erinnern die Brücken über den Fluss die Besucher an Brücken in europäischen Städten.

Şehrin birçok noktasından geçen ve Sakarya Irmağı'nın en uzun kolu olan Porsuk Çayı şehre ayrı bir güzellik katmasının yanı sıra ziyaretçilere gondol ve bot turları olanakları sağlamaktadır. Şehrin simgelerinden biri olan çayın üzerinde, yerel halkın "Adalar" olarak adlandırdığı bölgede, sayısız kafe ve restoran bulunmaktadır. Ayrıca çayın üzerinde bulunan köprüler ziyaretçilere Avrupa kentlerindeki köprüleri anımsatmaktadır.

Eskişehir ist mit seinen Grünflächen auch ein beliebter Ort für Naturliebhaber. Überall in der Stadt findet man Parks und Gärten. Der 270.000 m² große Stadtpark mit Schwimmbecken, Stränden am Ufer des Porsuk, Cafés und Restaurants, der Şelale Park auf einer Fläche von 38.000 m², wo man die Aussicht auf Eskişehir genießen kann und der 400.000 m² große Savoza Park mit künstlichen Seen, einem Piratenschiff, einem Märchenschloss, Spielplätzen, einem Zoo, einem Miniatur-Park türkischer Meisterwerke, dem Zentrum für Türkische Wissenschaft und Kunst, einer Unterwasserwelt und einer Weltallstation, sind die beliebtesten Zentren der Stadt.

Eskişehir yeşiliyle de doğa sever ziyaretçilerin en beğendiği kentlerden biridir. Şehrin dört bir yanında park ve bahçelere rastlamak mümkündür. 270 bin m²'lik alana kurulmuş, yüzme havuzları, Porsuk Çayı kenarındaki plajları, kafe ve restoranlarıyla Kentpark; Eskişehir manzarasının doya doya izlenebileceği 38 bin m²'lik alanı bulunan Şelale Park; yapay gölleri, korsan gemisi, masal şatosu, oyun alanları, hayvanat bahçesi, Esminyatürk Türk Dünyası Şaheserleri, Türk Dünyası Bilim Kültür Sanat Merkezi, su altı dünyası ve uzay merkezi bulunan 400 bin m²'lik Sazova Parkı şehrin en gözde merkezlerindedir.



DER FLUSS PORSUK / PORSUK ÇAYI

In Eskişehir gibt es auch für Geschichtsliebhaber einiges zu sehen. Für Besucher, die etwas über die Geschichte der Region erfahren möchten, gibt es viele Museen und Orte in allen Ecken der Stadt wie zum Beispiel das Eti Archäologie Museum, den Şarhöyük mit Ruinen aus der Zeit der Phrygischen Zivilisation, die antike Stadt Han, das Denkmal von Midas (Yazılıkaya), den Ort Sivrihisar, an denen wichtige türkische Vorfahren wie Nasreddin Hoca und Yunus Emre gelebt haben, die Karacahisar Burg, die erste die seitens der Osmanen erobert wurde, den Märtyrer Battal Gazi Komplex und Grabmal, das Melik Gazi Grabmal, das Alemşah Grabmal und das Tülomsaş Museum, in dem das Devrim Auto steht.

Eskişehir'de tarih meraklıları için de birçok uğrak noktası bulunmaktadır. Bölge tarihi ile ilgili bilgi almak isteyen ziyaretçiler için Eti Arkeoloji Müzesi, Frig Uygarlığı'na ait birçok antik kalıntıya sahip Şarhöyük, Han Antik Kenti, Midas Anıtı (Yazılıkaya), Nasreddin Hoca ve Yunus Emre gibi önemli Türk büyüklerinin yetiştiği yer olarak bilinen Sivrihisar, Osmanlı'nın fethettiği ilk kale olan Karacahisar Kalesi, Şehit Battal Gazi Külliyesi ve Türbesi, Melik Gazi Türbesi ve Alemşah Kümbeti, Devrim Arabası'na ev sahipliği yapan Tülomsaş Müzesi gibi şehrin dört bir yanında gezilip görülebilecek birçok mekan mevcuttur.

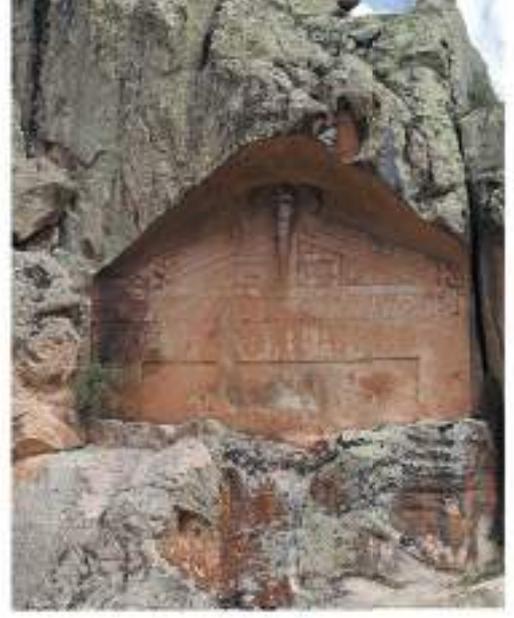
Eskişehir ist auch berühmt für seine Hamams und Quellen und besitzt einige der schönsten Hamams und Heißenquellen der Türkei. Die berühmtesten Hamams in Eskişehir sind das Işık Hamam, das Alçık Hamam und das Erler Hamam. Außerdem gibt es verschiedene Hamams in der ganzen Stadt verteilt wie zum Beispiel das Han Hamam im Bezirk Han, das Mahmudiye Hamam im Bezirk Mahmudiye, das Mihaliççık Städtehamam und das Selçuk Hamam in Seyitgazi. Thermalquellen sind in Eskişehir überall zu finden, dabei zählen die Quellen im Günyüzü Çardak Thermal zu den wichtigsten und besten Thermalquellen in der Türkei. Die Hasırca und Sakarılıca Thermalquellen besitzen den dritten Grad und sind bevorzugte Quellen im Land.

DER ŞELALE PARK ŞELALE PARK





DAS DENKMAL VON MIDAS
MIDAS ANITI



Hamamları ve kaplıcaları ile de ünlü olan Eskişehir, Türkiye'nin en güzel hamam ve kaplıcalarına ev sahipliği yapmaktadır. Eskişehir'de bulunan hamamların en bilinenleri Işık Hamamı, Alçık Hamamı ve Erler Hamamı'dır. Ayrıca Han ilçesinde bulunan Han Hamamı, Mahmudiye ilçesindeki Mahmudiye Hamamı, Mihaliççık Belediye Hamamı, Seyitgazi'deki Selçuk Hamamı gibi birçok hamam şehrin farklı noktalarında hizmet vermektedir. Termal kaynakların şehrin tamamına yayıldığı Eskişehir'de, Günyüzü Çardak Kaplıcası'ndaki termal su, Türkiye'nin birinci derecede önemli ve öncelikli maden suları arasındadır. Yine Hasırca ve Sakarılıca termal kaynakları, ülkenin üçüncü derece önem ve öncelikli kaynakları arasında sayılmaktadır.

Auch wenn Eskişehir nicht direkt mit dem Flugzeug erreicht werden kann, kann man die Stadt einfach per PKW oder Zug besuchen. Von Istanbul und Ankara gibt es Hochgeschwindigkeitszüge nach Eskişehir. Nach der Flugreise erreicht man Eskişehir mit dem Schnellzug von Ankara aus in 1,5 Stunden und von Istanbul aus in 2,5 Stunden.

Havayolu ile direkt ulaşım imkanı olmamasına rağmen Eskişehir'e karayolu ve demiryolu ile kolayca ulaşılabilir. İstanbul ve Ankara'dan Eskişehir'e çok sık hızlı tren seferleri bulunmaktadır. Havayolu ile Ankara üzerinden hızlı trenle 1,5 saatte, İstanbul'dan hızlı trenle 2,5 saatte Eskişehir'e ulaşmak mümkündür.

Eskişehir ist zu jeder Jahreszeit gut besucht und bietet viele verschiedene Unterkunfts-möglichkeiten. Während Geschichtsliebhaber die Odunpazarı Häuser bevorzugen, gibt es für Besucher, die im Stadtzentrum unterkommen wollen, viele Hotels, Motels, Hostels und Pensionen rund um den Porsuk Fluss.

Yılın her döneminde hareketliliğini koruyan Eskişehir'de birçok konaklama olanakları mevcuttur. Tarihi dokuyu solumak isteyen ziyaretçiler Odunpazarı Evleri'ni tercih ederken, şehir merkezinde konaklamak isteyen ziyaretçiler de Porsuk Çayı etrafına konumlanmış birçok otel, motel, hostel, pansiyon gibi seçeneklerden faydalanabilir.

ODUNPAZARI



Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!



Aziz Akseki
Agenturinhäber



Sarah Tietjen
Büroleitung



Mukaddes Sahin
Agenturassistentin



Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst



Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst



Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst



Sascha Schwan
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst



Serap Eevli
Kundenberaterin
im Innendienst



Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst



Gamze Ödemis
Versicherungsfachfrau
im Innendienst



Eda Yapan
Auszubildende



Haydar Sami Emre
Selbständiger
Versicherungsfachmann
im Außendienst

LVM-Versicherungsagentur

Aziz Akseki

Drontheimer Straße 3
13359 Berlin
Telefon 030 49989430
info@akseki.lvm.de

Prinzessinnenstraße 8 (1.OG)
10969 Berlin
Telefon 030 49989430
akseki.lvm.de

LVM
VERSICHERUNG

Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

Mit knapp 3,5 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 19 Milliarden Euro Kapitalanlagen ist die LVM ein starker, grundsolider Rundum-Versicherer für Privat- und Gewerbetunden.

Nach einer vernünftig abwägenden Risikoanalyse und entsprechend Ihrer individuellen Wünsche erhalten Sie bei uns den jeweils sinnvollen Versicherungsschutz sowie ergänzende Finanzdienstleistungen:

- Kraftfahrtversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Hausratversicherung
- Wohngebäudeversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Unfallversicherung
- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Kranken- und Pflegeversicherung
- Altersvorsorge und Hinterbliebenenschutz
- Geldanlagen
- Bausparen
- Kredite
- Immobilienfinanzierung

Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

Eine Beratung mit dem **kostenlosen LVM-Kompass®** verschafft Ihnen sichere Orientierung und zeigt Ihnen für Ihre persönliche Situation den richtigen Weg – passend für Ihre Finanzlage und gemäß Ihren persönlichen Wünschen. Stecken Sie zusammen mit uns Ihren Kurs für eine bedarfsge- rechte Vorsorge- und Vermögensplanung ab.

Betrachten Sie gemeinsam mit uns die 3 Themen voraus- schauender Planung mit den jeweiligen Unterpunkten:

1. Vorsorge

- Absicherung von Alter, Verdienstaufschlag, Hinterbliebenen
- Gesundheit
- Zukunftssicherung der Kinder

2. Besitz- und Vermögenssicherung

- Arbeit und Freizeit
- Haus und Wohnen
- Rund ums Kfz

3. Vermögensmanagement

- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

Der LVM-Kompass® kostet Sie nur die Zeit für ein persönliches Gespräch. Sie gewinnen damit Sicherheit und erhalten Flexibilität für die Zukunft.



ÇİBÖREK

Çibörek



6 KİŞİLİK
6 PERSONEN



45 DAKIKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- *3 Gläser Mehl
- *1 Glas Wasser
- *1 Esslöffel Essig
- *1 Kaffeelöffel Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

- 300 g Gehacktes
- 1 fein gehackte Zwiebel
- *¼ Glas Wasser
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Kaffeelöffel Pfeffer

ZUM BRATEN

Viel Öl

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- *3 su bardağı un
- *1 su bardağı su
- *1 yemek kaşığı sirke
- *1 tatlı kaşığı tuz

İÇ HARCİ İÇİN

- 300 g kıyma
- 1 adet ince kıyılmış soğan
- *¼ su bardağı su
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 tatlı kaşığı karabiber

KIZARTMAK İÇİN

Bol sıvı yağ



*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Für den Teig das Mehl in eine tiefe Schüssel geben. Essig und Salz hinzufügen und danach langsam Wasser hinzugeben und langsam kneten. Solange kneten, bis der Teig nicht mehr an den Händen klebt. Den vorbereiteten Teig mit einem feuchten Tuch verdecken und für 40 Minuten gären lassen. Für die Füllung Gehacktes, Zwiebeln, Pfeffer und Salz in eine Schüssel geben und kneten. Wasser hinzufügen, damit man einen wässrigen Teig erhält. Nach der Teigruhe walnussgroße Stücke vom Teig abtrennen und diese auf der bemehlten Arbeitsfläche bis zu 20 cm oder einem mittelgroßen Teller ausrollen. In eine Hälfte des ausgerollten Teigs die Hackfleischmischung geben und gut verteilen. Mit der anderen Seite den Teig wie einen Halbmond schließen. An den Rändern gut zudrücken und in heißem Öl braten, bis beide Seiten braun sind. Das überschüssige Öl mit einem Papiertuch abtropfen lassen und dann warm servieren.

Hamuru için un derin bir kaseye alınır. Sirke ve tuz eklendikten sonra azar azar su ilave edilerek yoğrulmaya başlanır. Ele yapışmayacak hale gelene kadar iyice yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzeri nemli bir bezle örtülerek 40 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. İç harcı için kıyma, soğan, karabiber ve tuz bir kaba alınarak yoğrulmaya başlanır. Suyu da ilave edilerek sıvı bir harç elde edilir. Dinlenmiş olan hamurdan ceviz büyüklüğünde bezeler koparılır ve unlanmış tezgahın üzerinde 20 cm kadar, orta boy bir tabak büyüklüğünde açılır. Açılan hamurun bir yarısına iç harçtan koyulur ve harç güzelce yayılır. Hamurun diğer yarısı, harçlı kısım üzerine yarım ay şeklinde kapatılır. Kenarlarından iyice bastırılarak bekletmeden kızgın yağa atılır ve her iki tarafı da pembeleşene kadar kızartılır. Fazla yağı bir kağıt havlu ile süzdürüldükten sonra sıcak olarak servis edilir.



KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Eine türkische Weisheit lautet:

**Wem alles
schiefeht,
dem bricht der
Zahn auch beim
Puddinggessen...**

**Ters giderse insanın işi,
muhallebi yerken kırılır dişi.**

**...dann doch lieber
die Zähne vor Karies
schützen.**

Um die bleibenden Zähne vor Karies zu schützen, kann eine Beschichtung auf die Kaufläche der bleibenden Backenzähne aufgebracht werden.

Die Kauflächen sind wegen der Vertiefungen besonders anfällig für Karies, denn diese Fissuren können tief und schwer zu reinigen sein.

Die Zahnversiegelung bietet in diesen Bereichen Schutz, indem sie an diesen Stellen für eine glatte Oberfläche sorgt.

Für die Gesundheit Ihres Kindes bezuschusst die KNAPPSCHAFT die Zahnversiegelung mit bis zu 90 Euro jährlich bis zum 14. Lebensjahr.

Damit nichts schiefeht beim Puddinggessen.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.

Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes sowie Fragen rund um Leistungen für jedes Alter und jede Lebenssituation beantwortet gern die KNAPPSCHAFT.

08000 200 501

(kostenfreie Rufnummer)

kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de



BALABAN KÖFTE (FLEISCHBÄLLCHEN)

Balaban Köfte

ZUTATEN

FÜR DIE KÖFTE

500 g Rinderhack

*½ Glas feines Paniermehl

2 in Würfel
geschnittene Zwiebeln

*1,5 Teelöffel Salz

*1,5 Teelöffel Pfeffer

FÜR DIE SOSSE

*2 Esslöffel Butter

*2 Esslöffel Tomatenmark

*1 Teelöffel Zucker

*½ Teelöffel Salz

*½ Glas Wasser

GARNITUR

*1 Glas Joghurt

*4 Esslöffel Butter

2 in Würfel
geschnittene Pide-Brote

*1 Glas Fleischbrühe

2 Spitzpaprika

1 in Scheiben
geschnittene Tomate



4 KISILIK
4 PERSONEN



60 DAKIKA
60 MINUTEN



MALZEMELER

KÖFTESİ İÇİN

500 g dana kıyma

*½ su bardağı ince
çekilmiş bayat ekmek içi

2 adet küp küp
doğranmış soğan

*1,5 çay kaşığı tuz

*1,5 çay kaşığı karabiber

SOSU İÇİN

*2 yemek kaşığı tereyağı

*2 yemek kaşığı
domates salçası

*1 çay kaşığı toz şeker

*½ çay kaşığı tuz

*½ su bardağı su

ÜZERİ İÇİN

*1 su bardağı yoğurt

*4 yemek kaşığı tereyağı

2 adet küp doğranmış
pide ekmeği

*1 su bardağı et suyu

2 adet sivri biber

1 adet halka
kesilmiş domates

*Schauen Sie für die
Maßstabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için
içindekilere bakınız.

Gehacktes, Paniermehl, Zwiebel, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut kneten. Walnussgroße Stücke von der Mischung abtrennen und zu Bällchen formen. In der heißen Pfanne die Hackbällchen von beiden Seiten braten. Die Spitzpaprika und Tomaten in derselben Pfanne leicht anbraten. Für die Tomatensoße Butter in einer anderen Pfanne zerschmelzen. Dazu Tomatenmark, Zucker und Salz hinzufügen und ein paar Minuten braten. Wasser hinzufügen, kurz aufkochen lassen und dann vom Herd nehmen. In einem getrennten Topf die Fleischbrühe aufwärmen. Die in Würfel geschnittenen Pide-Brote auf die Servierteller legen. Darüber die heiße Fleischbrühe geben. Den Joghurt mit einem Schneebesen schlagen und über die Pide gießen. Danach die Tomatensoße darüber verteilen. Die Hackbällchen kommen nach der Soße. Als Garnitur die gebratenen Paprika und Tomaten daneben legen. Zum Schluss in der Soßenpfanne 4 Esslöffel Butter erhitzen, über die Hackbällchen gießen und warm servieren.

Kıyma, bayat ekmek içi, soğan, tuz ve karabiber geniş bir kasede iyice yoğrulur. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar kopararak yassı köfteler hazırlanır. Kızgın tavada köftelerin her iki tarafı da kızartılır. Sivri biber ve domatesler de köftelerin piştiği tavada hafifçe közlenir. Domates sosu için tereyağı ayrı bir tavada eritilir. Üzerine salça, toz şeker ve tuz ilave edilerek birkaç dakika kavrulur. Suyu da eklenerek bir taşım kaynatılır ve ocaktan alınır. Ayrı bir yerde, bir tencerede et suyu ısıtılır. Küp doğranmış pide ekmekleri servis tabaklarına alınır. Üzerine sıcak et suyu gezdirilir. Yoğurt da çırpılarak pidelerin üzerine dökülür. Yoğurttan sonra domates sosu da en üste yayılır. Köfteler sosun üzerine yerleştirilir. Kenarlarına közlenmiş biber ve domatesler koyulur. Son olarak, sos tavasında 4 yemek kaşığı tereyağı kızdırılarak köftelerin üzerine gezdirilir ve sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- *6 Gläser Mehl
- *1,5 Glas Wasser
- *2 Esslöffel Joghurt
- *2 Esslöffel Essig
- *¼ Glas Öl
- 200 g Butter

FÜR DIE FÜLLUNG

- 400 g Rinderhack
- *¾ Glas Reis
- *2 Gläser warmes Wasser
- *¼ Glas Öl
- *2 Teelöffel Salz
- *½ Teelöffel Paprikaflocken
- *1 Teelöffel Pfeffer

GÖBETE

Göbete



1 TEPSE
1 BACKBLECH



180 °C



45 DAKIKA
45 MINUTEN



MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- *6 su bardağı un
- *1,5 su bardağı su
- *2 yemek kaşığı yoğurt
- *2 yemek kaşığı sirke
- *¼ su bardağı sıvı yağ
- 200 g tereyağı

İÇİ İÇİN

- 400 g dana kıyma
- *¾ su bardağı pirinç
- *2 su bardağı sıcak su
- *¼ su bardağı sıvı yağ
- *2 çay kaşığı tuz
- *½ çay kaşığı pul biber
- *1 çay kaşığı karabiber

Für den Teig das Mehl und Salz in eine tiefe Schüssel geben und mischen. Joghurt, Essig und Öl hinzufügen und kneten. Langsam Wasser hinzufügen und den Teig solange kneten, bis dieser etwa so weich wie ein Ohrläppchen ist. Den Teig mit einem feuchten Tuch verdecken und für 45 Minuten gären lassen.

Währenddessen die Füllung vorbereiten. Den Reis gut waschen und zum Abtropfen im Sieb stehen lassen. Öl in eine Pfanne geben und das Hackfleisch hinzufügen. Das Hackfleisch gut zerkleinern und braten. Salz, Gewürze und den abgetropften Reis hinzufügen und gut vermischen. Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Teig ruhen lassen, dann in zwei Teile teilen und lange Rollen machen. In circa 35 Kugeln insgesamt trennen. Von diesen Kugeln werden 20 für die untere Schicht und 15 für die obere Schicht aufgeteilt. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und mit einem Nudelholz jede Kugel ca. 15 cm, so groß wie ein mittelgroßer Teller, ausrollen. 200 g Butter in einer Pfanne schmelzen. Die Oberflächen der unteren Teigbällchen einzeln mit Butter bestreichen und übereinander legen. Den obersten Teig nicht mit Butter bestreichen. Die Teigbällchen für die obere Schicht auf dieselbe Weise vorbereiten und an einem anderen Platz aufbewahren. Den Teig für eine halbe Stunde ruhen lassen und dann die untere Teiggruppe, je nach Backblechgröße einzeln ausrollen. Backpapier auf das Backblech legen und den ausgerollten Teig der Reihe nach darauflegen. Nachdem die erste Teiggruppe komplett auf das Backblech gelegt wurde, die Füllung gleichmäßig auf dem Teig verteilen und die zweite Teiggruppe auf dieselbe Weise ausrollen und auf den Teig auf dem Backblech legen. Von oben und unten die Ränder gut einrollen und miteinander verbinden. Die restliche Butter darauf streichen. Den Teig mit einem scharfen Messer leicht einritzen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 40 Minuten bei 180 °C backen, bis der Teig braun ist. In Scheiben servieren, sobald die Speise kurz abgekühlt ist.

Hamuru için, un ve tuz derince bir kaba alınarak karıştırılır. Yoğurt, sirke ve sıvı yağ eklenerek yoğrulmaya başlanır. Azar azar su ilavesiyle kulak memesi yumuşaklığında bir hamur olana kadar yoğrulmaya devam edilir. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülerek 45 dakika kadar dinlenmeye bırakılır.

Hamur dinlenirken iç harcı hazırlanmaya başlanır. Pirinçler güzelce yıkanır ve suyunun süzülmesi için süzgeçte bekletilir. Bir tavaya sıvı yağ koyulup kıyma eklenir. Kıyma iyice ezilerek kavrulur. Üzerine tuz, baharatlar ve süzölmüş pirinç eklenip karıştırılır. Suyu da ilave edilerek orta ateşte üzeri kapalı şekilde suyunu çekene kadar pişirilir. Dinlenen hamur öncelikle iki parçaya bölünerek uzun rulolar yapılır. Toplamda yaklaşık 35 beze çıkacak şekilde parçalara ayrılır. Bu bezeler 20 tanesi alt katta, 15 tanesi üst katta kullanılmak üzere bölüştürülür. Tezgah unlanarak, bir merdane yardımıyla her beze, yaklaşık 15 cm kadar, orta boy bir tabak büyüklüğünde açılır. 200 g tereyağı bir tavada eritilir. Alt kata gelecek olan bezeler tek tek, her birinin üzerine tereyağı sürülerek üst üste dizilir. En üstteki hamura tereyağı sürülmeden bırakılır. Üst kata gelecek olan hamurlar da aynı şekilde hazırlanarak ayrı bir yerde bekletilir. Hamurlar yarım saat kadar dinlendirildikten sonra alt kata gelecek olan ilk gruptaki hamurlar, yağlanan tezgahta tepsi büyüklüğüne göre tek tek açılır. Altına yağlı kağıt serilen fırın tepsisine tam oturacak şekilde sırayla yerleştirilir. İlk gruptaki tüm hamurlar tepsiye yerleştirildikten sonra, iç harcı hamura eşit şekilde yayılarak ikinci grup hamur kümesi de tezgahta aynı şekilde açılarak tepsideki hamurun üzeri kapatılır. Alttan ve üstten kenarları güzelce sarılıp birleştirilir. Kalan tereyağı üzerine sürülür. Hamura, keskin bir bıçak yardımıyla hafif çizikler atılır. Önceden ısıtılmış 180° C fırında üzeri kızarana kadar yaklaşık 40 dakika pişirilir. İlk sıcaklığı çıktıktan sonra dilimlenerek servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

transferGoTM

TÜRKİYE'YE PARA TRANSFERİ ARTIK ÜCRETSİZ!



İstediğiniz bankaya



1 gün sonra ulaşacak şekilde



Sadece internet üzerinden



Ve sabit döviz kuruyla

Üstelik kısa bir süre için, daha hızlı gönderim seçeneklerimizi de (Şimdi, Bugün, Ekspres) aşağıdaki kupon kodunu kullanarak ücretsiz deneyebilirsiniz!*



MARKET10

KUPON KODU

* Not: Kampanya 15 Aralık 2019 tarihine kadar yurt dışından Türkiye'ye yapılan ilk transferlerde geçerlidir. Kampanyadan faydalanmak için www.transfergo.com.tr sayfasına üye kaydınızı gerçekleştirdikten sonra, Para Gönder alanında ücretli olarak sunduğumuz hızlı seçeneklerimizden birini seçin (Şimdi, Bugün, Ekspres) ve kupon kodu alanına yukarıdaki kodu girip ilk transferinizi gerçekleştirin.

www.transfergo.com.tr



Almanya Hikayeleri

Sevgili babam gencecikken gelmiş gurbete. 1975 yılında Kreuzberg'e yerleşmeden önce Türkiye'de köyünden başka yer görmemiş. Sonra başlamış gurbetin çilesini çekmeye, uzun uzun saatler çalışmış yıllarca, sonra da uzun yol şoförlüğü yapmaya başlamış. Hep anlatır; işte asıl o zaman gezip görmeye başladım diye, Almanya'da gitmediği, görmediği yer kalmamış.

Uzun yolda otobüs, TIR kullanan kadın şoförleri ilk gördüğünde donup kalmış. Öyle etkilenmiş ki bir görseniz, 30 yaşında hanımlar nasıl iyi kullanıyor o koca koca TIR'ları, çoğu erkeğe taş çıkartıyorlar maşallahları var, güçleri kuvvetleri yerinde diye her seferinde gülerек bunu anlatır. Hatta bir gün otobüsü bozulunca gitmiş tamir ettirmeye bir de ne görsün, tamirci de kadın! O kültür şokunu hiçbir zaman unutmadığını söylüyor. Koskoca otobüsü bir kadın tek başına canavar gibi tamir etti diye senede bir kere muhakkak dinliyoruz.

Zehra Hanım, 39, Offenbach

TRANSFERGO HAKKINDA

2012'de İngiltere'de kurulan ve dünya çapında 47 ülkeye tamamen internet üzerinden uluslararası para transferi hizmeti sunan TransferGo'nun şu an dünyanın dört bir yanında 1.3 milyondan fazla müşterisi bulunuyor. TransferGo'nun en büyük artısı, yenilikçi iş modeli sayesinde para transferini çok uygun fiyatla sunuyor olması. Gönderim hızına dayalı birkaç seçenek sağlıyor:

STANDART: Komisyon YOK. 1 gün sonra para karşı hesaba ulaşıyor.

BUGÜN: Komisyon 1.99 EUR. Gönderdiğiniz gün para hesaba ulaşıyor.

ŞİMDİ: Komisyon 2.99 EUR. Para yarım saatte hesaba ulaşıyor.

Üstelik TransferGo, gönderilen andaki döviz kurunu sizin için sabitliyor, döviz kuru dalgalanmaları konusunda endişelenecek bir şey olmuyor ve parada bir kayıp yaşamıyor.

GÜVENEBİLİR MİYİM?

Her finansal servis gibi TransferGo da güvenilirliği en üst düzeyde tutuyor: İngiltere'de FCA (Mali Tutum Otoritesi) tarafından denetleniyor ve işlemleri HMRC (Birleşik Krallık Gelir ve Gümrük İdaresi) tarafından kontrol edilen lisanslı ve yetkili bir ödeme kuruluşu olarak faaliyet gösteriyor. Markamız hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz sosyal medya hesaplarımızı (TransferGo Türkiye) ve web sitemizi ziyaret edebilirsiniz: www.transfergo.com.tr

Öneri: Kullanmak istiyorsunuz ancak yine de güvenilirlikle ilgili endişeniz varsa, hemen web sitemize gidin ve ilk olarak çok küçük bir tutarı (örnek: 10 EUR) Türkiye'ye göndermeyi deneyin, ne kadar kolay ve güvenli olduğunu göreceksiniz.



TOYGA-SUPPE

Toyga orbasi



6 KİŞİLİK
6 PERSONEN



45 DAKIKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

- *1 Glas gekochter Weizen
- *1 Glas gekochte Kichererbsen
- *1 Glas gefilterter Joghurt
- *2 Esslöffel Mehl
- 1 Eigelb
- *6 Gläser Wasser
- *1 Teelöffel Salz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

MALZEMELER

- *1 su bardağı haşlanmış buğday
- *1 su bardağı haşlanmış nohut
- *1 su bardağı süzme yoğurt
- *2 yemek kaşığı un
- 1 yumurta sarısı
- *6 su bardağı su
- *1 ay kaşığı tuz

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Kichererbsen und Weizen am Abend zuvor einweichen und danach solange kochen, bis diese weich sind. In einem Suppentopf Joghurt, Eigelb und Mehl gut schlagen. Wasser, Salz und gekochten Weizen hinzufügen und gut vermischen. Dann den Herd anmachen. Ab und zu die Suppe umrühren. Nachdem die Suppe kocht, den Herd kleiner stellen, die gekochten Kichererbsen hinzufügen und für weitere 15 Minuten kochen lassen. Warm servieren.

Akşamdan ıslatılmış nohut ve buğday yumuşayana kadar pişirilir. Bir orba tenceresinde yoğurt, yumurta sarısı ve un iyice ırpılır. Üzerine su, tuz ve haşlanmış buğday eklenip karıştırılır. Ocağın altı açılır. Ara ara karıştırılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra ocağın altı kısılır ve haşlanmış nohutlar eklenerek 15 dakika kadar daha pişirilir. Sıcak servis edilir.

KIYGASA

Kuygaşa



8-10 KİŞİLİK
8-10 PERSONEN



45 DAKIKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- ½ kg Mehl
- *1 Esslöffel Trockenhefe
- *1 Glas warmes Wasser
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *1 Teelöffel Zucker

ZUM BRATEN

Öl



MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- ½ kg un
- *1 çorba kaşığı kuru maya
- *1 su bardağı ılık su
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *1 çay kaşığı toz şeker

KIZARTMAK İÇİN

Sıvı yağ

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Warmes Wasser in eine Schüssel geben. Hefe und Zucker in Wasser einrühren und ein paar Minuten warten, bis die Hefe aktiviert wird. Danach Salz und langsam Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen weichen Teig hat. Diesen mit einem feuchten Tuch abdecken und für 45 Minuten gären lassen. Vom Teig Stücke abtrennen und auf der öligen Arbeitsfläche formen. Im Frittiertopf Öl erhitzen. Den vorbereiteten Teig gut braten. Warm servieren.

Anmerkung: Je nach Wunsch können 2 Kaffeelöffel Kümmel zum Teig hinzugefügt werden.

Ilık su, karıştırma kabına alınır. Maya ve şeker suyun içinde karıştırılarak mayanın aktifleşmesi için birkaç dakika beklenir. Ardından tuz ve azar azar un ilave edilerek yumuşak bir hamur elde edilir. Üzeri nemli bir bezle kapatılarak 45 dakika kadar hamurun mayalanması beklenir. Mayalanan hamurdan parçalar kopararak yağlı tezgahta şekillendirilir. Kızartma tenceresine sıvı yağ koyularak kızması beklenir. Hazırlanan hamurlar kızgın yağda güzelce kızartılır. Sıcak servis edilir.

Not: Arzuya göre hamura 2 tatlı kaşığı çörek otu da eklenebilir.

BLECH-RAVIOLI MIT LINSEN

Mercimekli Sini Mantısı

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

*3 Gläser Mehl

*1 Glas warmes Wasser
1 Ei

*1 Teelöffel Salz

FÜR DIE FÜLLUNG

*1 Esslöffel Olivenöl

*1 Glas gekochte
grüne Linsen

1 Zwiebel

½ Bund Petersilie

*1 Teelöffel Salz

*1 Teelöffel Pfeffer

FÜR DIE SOSSE

*2 Esslöffel Butter

*1 Kaffeelöffel
Paprikaflocken

GARNITUR

Knoblauch-Joghurt

*1,5 Gläser warme
Fleischbrühe

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

*3 su bardağı un

*1 su bardağı ılık su

1 adet yumurta

*1 çay kaşığı tuz

İÇİ İÇİN

*1 yemek kaşığı zeytinyağı

*1 su bardağı haşlanmış
yeşil mercimek

1 adet soğan

Yarım demet maydanoz

*1 çay kaşığı tuz

*1 çay kaşığı karabiber

SOSU İÇİN

*2 yemek kaşığı tereyağı

*1 tatlı kaşığı pul biber

ÜZERİ İÇİN

Sarımsaklı yoğurt

*1,5 su bardağı
sıcak et suyu



4 KİŞİLİK
4 PERSONEN



170 °C



100 DAKİKA
100 MINUTEN



*Schauen Sie für die
Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için
içindekilere bakınız.

Für den Teig Mehl und Salz in eine Schüssel geben und eine Mulde formen. Darein das Ei geben. Wasser hinzufügen und gut kneten. Den Teig mit einem feuchten Tuch verdecken und für 15 Minuten gären lassen. Für die Füllung die Zwiebeln klein schneiden. Olivenöl in eine Pfanne geben und die Zwiebeln braten. Die gekochten Linsen hinzufügen und weiterbraten. Salz und Pfeffer hinzufügen. Nachdem die Zwiebeln gar sind, die fein gehackte Petersilie hinzufügen und mischen. Den Teig ruhen lassen, dann in zwei Teile teilen und mit einem Nudelholz in Größe des Backblechs ausrollen. Ein Gitter mit großen Vierecken schneiden. In die Mitte die Linsenmischung legen. Die Ränder des Teigs von beiden Seiten verbinden und ein Dreieck formen. Die offenen Seiten müssen nach oben schauen. Danach alle Teigteile auf das eingeölte Backblech legen. Im vorgeheizten Ofen für etwa 15 Minuten bei 170 °C backen, bis der Teig braun ist. Die braunen Ravioli nicht aus dem Ofen nehmen, sondern Fleischbrühe darüber gießen. Die Ravioli für circa 20 Minuten weiter backen, bis die Fleischbrühe aufgesogen ist. Die fertigen Ravioli aus dem Ofen nehmen und für 10 Minuten ruhen lassen. Danach Knoblauch-Joghurt darübergerben. In einer Pfanne Butter schmelzen, Paprikaflocken hinzufügen und braten. Die vorbereitete Soße über den Joghurt gießen und die Ravioli servieren.

Hamuru için bir kaba un ve tuz koyup karıştırılır ve ortası açılır. İçine yumurta kırılır. Suyu da ilave edilerek iyice yoğrulur. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülerek 15 dakika kadar dinlendirilir. İçi için soğanlar ince ince doğranır. Tavaya zeytinyağı koyularak soğanlar kavrulur. İçine haşlanmış mercimekler ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Tuz ve karabiber eklenir. Soğanlar piştikten sonra ince doğranan maydanozlar ilave edilerek karıştırılır. Bu sırada dinlenen hamur, iki eşit parçaya bölünür ve merdane ile tepsi büyüklüğünde açılır. İri kareler olacak şekilde enine ve boyuna kesilir. Karelerin ortasına mercimekli karışımdan koyulur. Hamurların uçları her iki taraftan birleştirilerek üçgen şekil verilir. Açık kalan ağızları üste gelecek şekilde yağlanmış tepsiye tüm hamur parçaları dizilir. Önceden ısıtılmış 170° C fırında üzerleri kızarana kadar, yaklaşık 15 dakika kadar pişirilir. Kızaran mantılar fırından çıkarılmadan üzerine et suyu dökülür. Mantılar suyunu çekene kadar, yaklaşık 20 dakika kadar daha pişirmeye devam edilir. Pişen mantılar fırından alındıktan sonra 10 dakika kadar ilk sıcaklığının geçmesi beklenir. Ardından üzerine sarımsaklı yoğurt dökülür. Bir tavada tereyağı eritilerek içine pul biber eklenir ve kavrulur. Hazırlanan sos yoğurdun üzerine gezdirilir ve mantı servis edilir.

İKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel & Grosshandel

www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!

(030) 398 85 216

Flottenstrasse 24c -

13407 Berlin

info@ikram-food.de



ipek



ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

Die Königin der
Zitrusfrüchte:

die
MANDARINE



turunç-
gillerin
baş tacı;
mandalina



◆ Die Mandarine, eine der leckersten Vertreter der Familie der Zitrusfrüchte, ist eine besondere Sorte der Orange. Es wird vermutet, dass die Frucht ursprünglich aus China kommt und die berühmtesten Sorten sind die Satsuma, Klementine, Tangor und Owari. Mandarinen wachsen eher in gemäßigten Klimabedingungen und können, je nach Sorte, das ganze Jahr über geerntet werden. Diese roh verzehrte Frucht wird häufig für Desserts, Eiscreme und Bonbons genutzt, aber auch der Kosmetiksektor profitiert von der Mandarine.

◆ Turunçgiller familyasının en lezzetli bireylerinden olan mandalina, özel bir Mandarin portakal türüdür. Çin kökenli olduğu düşünülen meyvenin en çok bilinen çeşitleri Satsuma, Clementine, Tangor ve Owari'dir. Mandalina çoğunlukla ılıman yerlerde yetişir ve türüne göre yılın her zamanı hasadı yapılabilir. Çiğ olarak tüketilen bu meyve, yaygın şekilde tatlılarda, dondurmalarda, şekerlemelerde kullanılmakta olup kozmetik sektöründe de mandalinadan faydalanılmaktadır.

Die Mandarine ist vor allem in den Wintermonaten in allen Haushalten zu finden und hat viele Vorteile für die Gesundheit, z. B. dass sie die Verdauung und den Blutdruck regelt, das Herz schützt und Krankheiten wie Krebs, Diabetes und Osteoporose vorbeugt. Die enthaltenen Stoffe tragen der Gesundheit in allen Bereichen im Körper bei, angefangen von der Zelle, bis zu den Knochen und dem Herz.



Özellikle kış aylarında evlerden eksik olmayan mandalınanın; sindirimin gelişmesini sağlamak, tansiyonu düzenlemek, kalbi korumak, kanser, diyabet ve osteoporoz riskini azaltmak gibi sağlığa çok önemli faydaları vardır. İçinde bulunan bileşenler, hücreden kemiklere ve kalbe kadar vücudun bütün bölümlerinin sağlığına ciddi katkılarda bulunur.

SCHÜTZT VOR KREBS

In der Mandarine befinden sich sogenannte Flavonoide, die den Körper gegen Krebs schützen. Es ist bekannt, dass diese Stoffe verhindern, dass Krebszellen wachsen und sich vermehren. Flavonoide sind außerdem ein Antioxidans, das Schutz gegen Herzkrankheiten bietet. Somit beugt die Mandarine auch Herzkrankheiten vor.

KANSERE KARŞI KORUR

Mandalınanın içeriğinde, kansere karşı koruma sağlayan flavonoid adlı bileşenler bulunmaktadır. Mandalınadaki bu bileşenlerin kanserli hücrelerin büyümesini ve çoğalmasını önlediği bilinmektedir. Flavonoidler ayrıca kalp hastalıklarına karşı koruma sağlayan antioksidanlardır. Bu sayede kalp hastalıklarının da önüne geçilmesine yardımcı olur.

SCHÜTZT DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Auch wenn es nicht weitgehend bekannt ist, ist die Mandarine eine reiche Quelle an Fasern und ist leichter zu verdauen als eine Orange. Dank der faserigen Struktur wird das Verdauungssystem geschützt und die Verdauung geregelt. Ein Mandarinentee, der durch das Aufbrühen von getrockneten Mandarinschalen zubereitet wird, regelt die Verdauung und beugt Verstopfung vor.

SİNDİRİM SİSTEMİNİ KORUR

Pek çok kişi tarafından bilinmese de mandalina mükemmel bir lif kaynağıdır ve portakaldan çok daha kolay bir şekilde sindirilir. Lifli yapısı

sayesinde mandalina, sindirim sisteminin korunmasına ve bağırsakların düzgün çalışmasına yardımcı olur. Mandalina kabuklarının kurutulmasıyla elde edilebilecek mandalina çayı, sindirimi düzenler ve kabızlığa iyi gelir.

EINE QUELLE AN FOLSÄURE

Die Mandarine enthält Folsäure und Vitamin B, die beide viele Funktionen im Körper haben. Folsäure hilft bei der Bildung von roten Blutkörperchen und schützt die Gesundheit neuer Zellen. Vitamin B ist ein sehr wichtiges Vitamin in der Schwangerschaft und der Wachstumsphase von Babys.

FOLAT KAYNAĞIDIR

Mandalina, vücutta pek çok önemli fonksiyonu olan folat ve B vitamini içermektedir. Vücuttaki kırmızı kan hücrelerinin üretimine katkısı olan folat, yeni hücrelerin sağlığını da korur. Ayrıca hamilelikte ve bebeklerin büyüme dönemlerinde çok önemli bir vitamindir.



STÄRKT DIE KNOCHEN

Eine mittelgroße Mandarine enthält ca. 146 Milligramm Kalium. Kalium hat eine Wirkung auf alle Organe, Gewebe und Zellen im Körper. Dieses sehr nützliche Mineral ist sehr wichtig, damit alle Systeme im Körper, vor allem das Knochensystem, richtig funktionieren können. Ein regelmäßiger Kaliumverzehr wird im fortschreitenden Alter dabei helfen, gegen Knochenkrankheiten anzukämpfen.

KEMIKLERİ GÜÇLENDİRİR

Orta boy bir mandalinada yaklaşık 146 miligramm potasyum minerali bulunur. Potasyum; vücuttaki tüm organlara, dokulara ve hücrelere etki eder. Çok faydalı olan bu mineral, başta iskelet sistemi olmak üzere vücuttaki tüm sistemlerin sağlıklı çalışması için gereklidir. Düzenli potasyum alımı, ilerleyen yaşlarda karşılaşılabilecek kemik hastalıklarıyla mücadelede yardımcı olur.

HILFT SCHLAGANFÄLLEN VORZUBEUGEN

Die Mandarine hilft bei der Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Blockaden, regelt den Blutdruck und verringert somit das Risiko für Schlaganfälle.

FELÇİ ÖNLEMENE YARDIMCI OLUR

Kalp ve damar tıkanıklığı konusundaki rahatsızlıkların önüne geçen mandalina, kan basıncını düzenleyerek felç riskini de azaltır.

SCHÜTZT DIE LEBER

Studien haben gezeigt, dass der Stoff Karotin, der der Mandarine ihre Farbe verleiht, die Leber schützt, und das Risiko für Leberkrankheiten, Zuckerkrankheiten und Arteriosklerose verringert.

KARACİĞERİ KORUR

Yapılan çalışmalar; mandalinaya rengini veren karoten maddesinin karaciğeri koruduğunu, karaciğer hastalıkları, şeker hastalıkları ve damar sertliği risklerini azalttığını göstermektedir.

EIN FREUND FÜR HAUT UND HAAR

Der hohe Vitamin-C-Gehalt in der Mandarine beseitigt den durch die Sonnenstrahlen verursachten Schaden. Außerdem stärkt er die Haare und verringert Spliss. Man kann Mandarinenensaft direkt auf die Haut oder ins Haar anwenden, um davon zu profitieren.

SAÇ VE CİLT DOSTUDUR

Mandalina, içeriğindeki yüksek orandaki C vitamini sayesinde güneş ışınlarının cilde verdiği zararları giderir. Aynı zamanda saçları güçlendirerek kırılma oranını azaltır. Mandalina suyu direkt olarak cilde ya da saçlara uygulanarak fayda sağlanabilir.

SCHNELLE WUNDHEILUNG

Die Mandarine enthält das sehr starke Antioxidans Vitamin C. Dieses Vitamin hilft dabei, die Wunden im Körper zu heilen und die Gesundheit von Bändern, Blutgefäßen und Knochen zu schützen.

YARALARI HIZLA İYİLEŞTİRİR

Mandalina, çok güçlü bir antioksidan olan C vitaminini içerir. Bu vitamin; vücuttaki yaraların iyileşmesine, bağların, kan damarlarının ve kemiklerin sağlığının korunmasına yardımcı olur.

SCHÜTZT VOR AUGENKRANKHEITEN

Das in der Mandarine reichlich enthaltende Vitamin A ist sehr wichtig für die Augengesundheit. Vitamin A schützt vor vielen Augenkrankheiten, vor allem gegen Nachtblindheit und grauer Star.

GÖZ HASTALIKLARINDAN KORUR

Mandalinada bol miktarda bulunan A vitamini, göz sağlığı için önemlidir. A vitamini; başta gece körlüğü ve katarakt olmak üzere birçok göz hastalığına karşı koruyucu etki taşır.

DETOX-MANDARINENTEE

2 Mandarinen Scheiben klein schneiden und in 1 Liter kochendes Wasser legen. Danach den Saft einer ½ Zitrone, 1 Zimtstange, 5-6 Gewürznelken und 2 Esslöffel Apfelessig hinzufügen und für 5 Minuten kochen lassen. Dieser Tee reinigt den Körper von Giftstoffen, regelt die Verdauung, unterstützt das Immunsystem und verringert Müdigkeit und Schlafstörungen.

DETOKS MANDALINA ÇAYI

2 adet mandalınanın kabukları doğranarak 1 litre kaynayan suya atılır. Ardından ½ limon suyu, 1 çubuk tarçın, 5-6 adet karanfil ve 2 çorba kaşığı elma sirkesi eklendikten sonra 5 dakika daha kaynatılır ve ocaktan alınır. Vücuttan toksinlerin atılmasını sağlayan bu çay, aynı zamanda sindirime iyi gelir, bağıışıklığı destekler, yorgunluk ve uyku problemlerini azaltır.

Menschen mit empfindlicher Haut und Menschen mit Diabetes sollten einen übermäßigen Verzehr von Mandarinen vermeiden!

Hassas cilde sahip kişiler ve diyabet hastaları aşırı mandalina tüketiminden kaçınmalıdır!

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG

- * 1 Glas Mehl
- * 1 Teelöffel Backpulver
- 4 Eier
- * ½ Teelöffel Salz
- * 5 Esslöffel Milch
- * ½ Glas Zucker
- 1 Paket Vanille
- * 1 Esslöffel Puderzucker

FÜR DIE FÜLLUNG

- 2-3 Mandarinen
- 500 g Milch
- * 1 Glas Zucker
- * 3 Esslöffel Stärke
- 1 g Vanille
- 2 Eier
- 80 g Margarine
- * ½ Glas Sahnecreme

VERZIERUNG

- 5-6 Mandarinstücke

*Schauen Sie für die Maßstabelle in den Index.

MALZEMELER

HAMURU İÇİN

- * 1 su bardağı un
- * 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 4 yumurta
- * ½ çay kaşığı tuz
- * 5 yemek kaşığı süt
- * ½ su bardağı toz şeker
- 1 paket vanilin
- * 1 yemek kaşığı pudra şekeri

DOLGUSU İÇİN

- 2-3 adet mandalina
- 500 g süt
- * 1 su bardağı toz şeker
- * 3 yemek kaşığı nişasta
- 1 g vanilya
- 2 adet yumurta
- 80 g margarin
- * ½ su bardağı krema

SÜSLEME İÇİN

- 5-6 dilim mandalina

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

MANDARINEN-KUCHEN

Mandalinalı Pasta



8-10 KİŞİLİK
8-10 PERSONEN



45 DAKİKA
45 MINUTEN



Mehl und Backpulver mischen und in eine Schüssel sieben. 4 Eiweiße in eine Schüssel geben und bei hoher Stufe schlagen, bis sie schaumig sind. Das Eigelb hinzufügen und mithilfe eines Spachtels von unten nach oben vermischen. Milch, Zucker, Vanille und Salz hinzufügen. Bei geringer Stufe für 1 Minute schlagen. In die vorbereitete Mischung Mehl und Backpulver hinzufügen und bei geringer Stufe für 30 Sekunden schlagen. Backpapier auf ein Backblech legen und den vorbereiteten Kuchenteig auf das Backblech verteilen, sodass 1 cm am Rand frei bleibt. Danach für 10 Minuten bei 190 °C im vorgeheizten Ofen backen. Während der Kuchen backt, ein weiteres Backpapier in Backblechgröße abschneiden. Darauf 1 Esslöffel Puderzucker verteilen. Den Kuchen aus dem Ofen holen und ohne lange zu warten umdrehen und auf das neue Backpapier geben. Aus den zwischen den Backpapieren liegenden Kuchen eine Rolle machen und abkühlen lassen. Während der Kuchen abkühlt die Mandarinen für die Füllung schälen und in Ringe schneiden. In einen Topf 500 g Milch geben und auf den Herd stellen. Den Herd anstellen und die Hälfte des Zuckers sowie 80 g Margarine hinzufügen. Die Milchmischung erwärmen. Gleichzeitig den restlichen Zucker und die Stärke in einer Schüssel gut vermischen. Die Eier hinzufügen und alle Zutaten solange vermischen, bis eine klumpenlose Konsistenz entsteht. 1 Kelle von der erwärmten Milch langsam in die Mischung mit der Stärke geben und diese aufwärmen. Danach die Stärke-Mischung in die kochende Milch geben. Die Tortencreme solange umrühren, bis diese richtig kocht. Danach vom Herd nehmen und Vanille hinzufügen. Die Tortencreme in eine saubere Schüssel gießen, ausbreiten, ab und zu umrühren und warten, bis diese sich abkühlt. Danach ½ Glas Sahne hinzufügen und gut vermischen. Anschließend den Rollenkuchen aufmachen, die Hälfte der Tortencreme darin verteilen und die Mandarinen hineinlegen. Erneut eine Rolle machen und auf den Servierteller geben. Den Kuchen komplett in Tortencreme bedecken und mit den Mandarinscheiben verzieren. Im Kühlschrank für ein paar Stunden ruhen lassen und dann in Scheiben servieren.

Un ve kabartma tozu karıştırılıp bir kabın içine elenir. 4 yumurtanın akı, bir çırpma kabına alınarak yüksek devirde köpük olana kadar çırpılır. Yumurtaların sarıları da eklenerek spatula yardımı ile alttan üste doğru karıştırılır. Üzerine süt, toz şeker, vanilin ve tuz eklenir. Düşük devirde 1 dakika kadar çırpılır. Hazırlanan karışıma, elenen un ve kabartma tozu ilave edilir ve düşük devirde 30 saniye kadar çırpılır. Fırın tepsisine pişirme kağıdı serilir ve hazırlanan kek hamuru, tepsiye, kenarlarında 1 cm boşluk kalacak şekilde yayılarak 10 dakika kadar 190 °C önceden ısıtılmış fırında pişirilir. Kek pişerken, fırın tepsisi ölçülerinde bir pişirme kağıdı daha kesilir. Üzerine 1 yemek kaşığı pudra şekeri serpilir. Fırından çıkan kek bekletilmeden ters çevrilerek dışarıdaki pişirme kağıdının üzerine çıkarılır. Pişirme kağıtlarının arasında kalan keke rulo şekli verilerek kek sarılır ve soğumaya bırakılır. Kek soğurken, dolgusu için mandalinaların kabukları soyularak halka halka doğranır. Bir tencereye 500 g süt ilave edilerek ocağa alınır. Ocağın altı açılarak toz şekerin yarısı ve 80 g margarin eklenir. Sütlü karışım ısınmaya bırakılır. Diğer tarafta bir kabın içinde, kalan toz şeker ve nişasta güzelce karıştırılır. Karışımın içine yumurtalar da ilave edilerek tüm malzeme pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırılır. Ocakta ısınmış olan süttten 1 kepçe alınarak, yavaş yavaş nişastalı karışıma ilave edilir ve karışım ılıtılır. Bu sırada kaynamakta olan süte, nişastalı karışım eklenir. Pasta kreması iyice kaynayana kadar durmadan karıştırılır. Kaynadıktan sonra ocaktan alınarak vanilya ilave edilir. Pasta kreması, temiz bir yüzeye dökülerek yayılır ve ara ara karıştırılarak iyice soğuması sağlanır. Soğuduktan sonra ½ su bardağı krema eklenerek iyice karıştırılır. Diğer tarafta soğuyan rulo kek açılıp üzerine pasta kremasının yarısı yayılır ve mandalinalar yerleştirilir. Tekrar rulo şeklinde sarılıp servis tabağına alınır. Tüm yüzeyi krema dolgusu ile kaplanır ve mandalina dilimleri ile süslenir. Buzdolabında birkaç saat bekletilip dilimlenerek servis edilir.

PUDDING MIT MANDARINEN

Mandalinalı Puding



4 KİŞİLİK
4 PERSONEN



20 DAKIKA
20 MINUTEN

ZUTATEN

- *2 Gläser frisch gepresster Mandarinensaft
- *2 Gläser Milch
- *1 Esslöffel Mehl
- *2 Esslöffel Stärke
- *1 Glas Zucker
- *1 Kaffeelöffel Butter

VERZIERUNG

- 1 Paket Sahne
- *1 Glas kalte Milch
- 5-6 Mandarinstücke
- Pfefferminzblätter

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.



MALZEMELER

- *2 su bardağı taze sıkılmış mandalina suyu
- *2 su bardağı süt
- *1 çorba kaşığı un
- *2 çorba kaşığı nişasta
- *1 su bardağı toz şeker
- *1 tatlı kaşığı tereyağı

SÜSLEME İÇİN

- 1 paket krem şanti
- *1 su bardağı soğuk süt
- 5-6 dilim mandalina
- Nane yaprakları

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Den Mandarinensaft, Milch, Zucker, Mehl und Stärke in einen Topf geben und mit einem Schneebesen mischen. Bei mittlerer Hitze ständig umrühren, bis die Mischung dick wird. Vom Herd nehmen, Butter hinzufügen und erneut umrühren. Den Pudding in Servierschüsseln aufteilen. Für die Verzierung 1 Paket Sahne mit 1 Glas kalter Milch zunächst bei geringer, danach bei hoher Stufe schlagen. Die vorbereitete Sahne auf dem Pudding verteilen. Die Mandarinstücke und Pfefferminzblätter als Verzierung benutzen und servieren.

Mandalina suyu, süt, toz şeker, un ve nişasta bir tencereye alınarak tel çırpıcı yardımıyla karıştırılır. Orta ateşte durmadan karıştırılarak koyulaşana kadar pişirilir. Ocaktan alındıktan sonra üzerine tereyağı eklenir ve tekrar karıştırılır. Pişen puding, servis kaselerine paylaşılır. Üzeri için 1 paket krem şanti, 1 su bardağı soğuk süt ile önce düşük, sonra yüksek devirde çırpılır. Hazırlanan krem şanti, pudinglerin üzerine paylaşılır. Mandalina dilimleri ve nane yapraklarıyla süslenerek soğuk olarak servis edilir.

ANADOLU
MUTFAĞI
TOPIKA LEZZETLERİ

Anadolu'nun Bereketi Sofranızda

LEZZETİ
TAMAMLEDİM



TASKALE

Anadolu'nun
Geleneksel Lezzetleri
Şimdi Tüm Avrupa'da!

Geleneksel
Üretim



Bizim Vatan'dan Memleket Lezzetleri

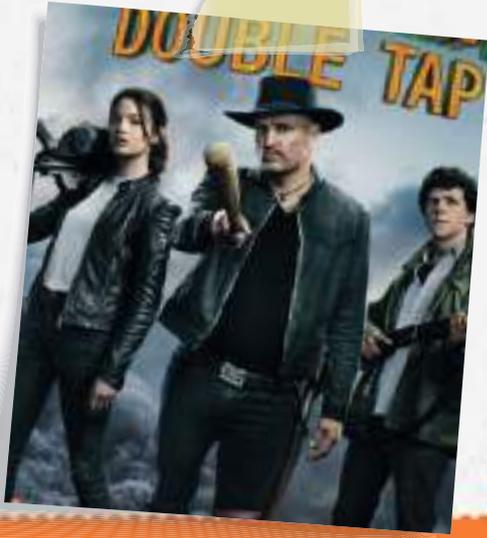
LEZZETİ
TAMAMLEDİM



www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de



ZOMBIELAND 2: DOPPELT HÄLT BESSER

Regisseur: Ruben Fleischer

Darsteller: Woody Harrelson, Jesse Eisenberg, Abigail Breslin

Art: Komödie, Horror, Action

HANDLUNG

Wichita, Little Rock, Columbus und Tallahassee sind zurück! Das Team begibt sich nach der Zombie-Apokalypse in der zerstörten Welt auf die Reise.

ZOMBIELAND 2: DOUBLE TAP

Yönetmen: Ruben Fleischer

Oyuncular: Woody Harrelson, Jesse Eisenberg, Abigail Breslin

Tür: Komedi, Korku, Aksiyon

KONUSU

Wichita, Little Rock, Columbus ve Tallahassee geri döndü! Ekip, zombi kıyametinden sonra mahvolan bir dünyada yolculuklarına devam ediyor.

THE IRISHMAN

Regisseur: Martin Scorsese

Darsteller: Robert De Niro, Al Pacino, Joe Pesci

Art: Thriller, Biyografie

HANDLUNG

Im Film „The Irishman“, basierend auf dem Bestseller-Roman von Charles Brandt, geht es um die unzähligen Morde des Täters mit dem Codenamen Sheeran.

THE IRISHMAN

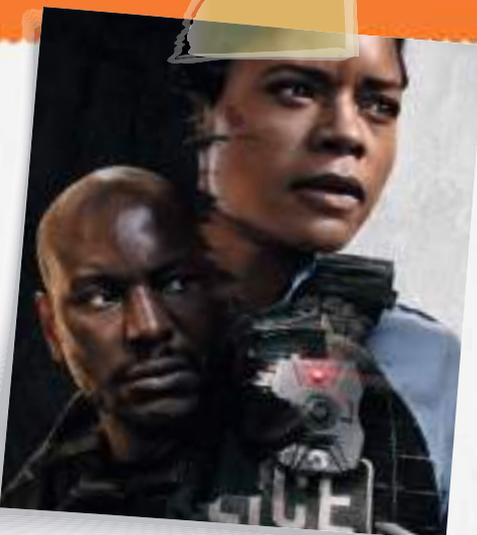
Yönetmen: Martin Scorsese

Oyuncular: Robert De Niro, Al Pacino, Joe Pesci

Tür: Gerilim, Biyografik

KONUSU

Charles Brandt'ın çok satan romanından uyarlanan filmde, "The Irishman" kod adlı Sheeran'ın sayısız cinayeti anlatılıyor.



BLACK AND BLUE

Regisseur: Deon Taylor

Darsteller: Naomie Harris, Tyrese Gibson, Frank Grillo

Art: Krimi, Action, Drama

HANDLUNG

Die unerfahrene Polizistin Alicia filmt die Ermordung eines Drogenhändlers durch die Polizei. Die Polizei versucht diese Aufnahmen an sich zu reißen und die Schuld Alicia zu geben. Alicia sucht jetzt nach einem Ausweg.

BLACK AND BLUE

Yönetmen: Deon Taylor

Oyuncular: Naomie Harris, Tyrese Gibson, Frank Grillo

Tür: Polisiye, Aksiyon, Dram

KONUSU

Acemi kadın polis memuru Alicia, bir uyuşturucu satıcısının polisler tarafından öldürülmesini kameraya kaydeder. Görüntülere ulaşmaya çalışan polisler, suçlu Alicia'nın üzerine atıp olayı kapatmak isteyeceklerdir. Alicia bu durumdan kurtulmanın yollarını arar.

Avuç dolusu

sevgi!



www.meray.eu





VERANSTALTUNGS- KALENDER

Maç Takvimi



01.11.2019 FREITAG CUMA

20:30 TSG 1899 Hoffenheim ⚽ SC Paderborn 07

02.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30 Borussia Dortmund ⚽ VfL Wolfsburg
15:30 RB Leipzig ⚽ 1. FSV Mainz 05
15:30 Bayer 04 Leverkusen ⚽ Borussia Mönchengladbach
15:30 Eintracht Frankfurt ⚽ FC Bayern München
15:30 SV Werder Bremen ⚽ Sport-Club Freiburg
18:30 FC Union Berlin ⚽ Hertha BSC

03.11.2019 SONNTAG PAZAR

15:30 Fortuna Düsseldorf ⚽ 1. FC Köln
18:00 FC Augsburg ⚽ FC Schalke 04

08.11.2019 FREITAG CUMA

20:30 FC Köln ⚽ TSG 1899 Hoffenheim

09.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30 Hertha BSC ⚽ RB Leipzig
15:30 FSV Mainz 05 ⚽ 1. FC Union Berlin
15:30 FC Schalke 04 ⚽ Fortuna Düsseldorf
15:30 SC Paderborn 07 ⚽ FC Augsburg
18:30 FC Bayern München ⚽ Borussia Dortmund

10.11.2019 SONNTAG PAZAR

13:30 Borussia Mönchengladbach ⚽ SV Werder Bremen
15:30 VfL Wolfsburg ⚽ Bayer 04 Leverkusen
18:00 Sport-Club Freiburg ⚽ Eintracht Frankfurt

22.11.2019 FREITAG CUMA

20:30 Borussia Dortmund ⚽ SC Paderborn 07

23.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30 Bayer 04 Leverkusen ⚽ Sport-Club Freiburg
15:30 Eintracht Frankfurt ⚽ VfL Wolfsburg
15:30 SV Werder Bremen ⚽ FC Schalke 04
15:30 Fortuna Düsseldorf ⚽ FC Bayern München
15:30 1. FC Union Berlin ⚽ Borussia Mönchengladbach
18:30 RB Leipzig ⚽ 1. FC Köln

24.11.2019 SONNTAG PAZAR

15:30 FC Augsburg ⚽ Hertha BSC
18:00 TSG 1899 Hoffenheim ⚽ 1. FSV Mainz 05

29.11.2019 FREITAG CUMA

20:30 FC Schalke 04 ⚽ 1. FC Union Berlin

30.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30 TSG 1899 Hoffenheim ⚽ Fortuna Düsseldorf
15:30 Hertha BSC ⚽ Borussia Dortmund
15:30 1. FC Köln ⚽ FC Augsburg
15:30 SC Paderborn 07 ⚽ RB Leipzig
18:30 FC Bayern München ⚽ Bayer 04 Leverkusen

01.11.2019 FREITAG CUMA

15:00 MHP RIESEN Ludwigsburg ⚽ Hamburg Towers

02.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 s. Oliver Würzburg ⚽ SYNTAINICS MBC
FRAPORT SKYLINERS ⚽ medi bayreuth
20:30 HAKRO Merlins Crailsheim ⚽ EWE Baskets Oldenburg
20:30 RASTA Vechta ⚽ Telekom Baskets Bonn

03.11.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 Basketball Löwen Braunschweig ⚽ JobStairs GIESSEN 46 ers
15:00 Brose Bamberg ⚽ BG Göttingen
18:00 ALBA BERLIN ⚽ raiopharm ulm

08.11.2019 FREITAG CUMA

19:00 SYNTAINICS MBC ⚽ FRAPORT SKYLINERS

09.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 HAKRO Merlins Crailsheim ⚽ MHP RIESEN Ludwigsburg
18:00 ratiopharm ulm ⚽ s. Oliver Würzburg
20:30 JobStairs Giessen 46ers ⚽ RASTA Vechta

10.11.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 medi bayreuth ⚽ Basketball Löwen Braunschweig
15:00 BG Göttingen ⚽ EWE Baskets Oldenburg
15:00 FC Bayern München ⚽ ALBA BERLIN
18:00 Telekom Baskets Bonn ⚽ Brose Bamberg

16.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 JobStairs Giessen 46ers ⚽ SYNTAINICS MBC
20:30 RASTA Vechta ⚽ Basketball Löwen Braunschweig
20:30 Hamburg Towers ⚽ BG Göttingen

17.11.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 FC Bayern München ⚽ medi bayreuth
15:00 s. Oliver Würzburg ⚽ FRAPORT SKYLINERS
18:00 EWE Baskets Oldenburg ⚽ Telekom Baskets Bonn
18:00 MHP RIESEN Ludwigsburg ⚽ ALBA BERLIN
20:30 Brose Bamberg ⚽ ratiopharm ulm

23.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

18:00 BG Göttingen ⚽ JobStairs GIESSEN 46 ers
18:00 FRAPORT SKYLINERS ⚽ Brose Bamberg
18:00 ALBA BERLIN ⚽ EWE Baskets Oldenburg
20:30 HAKRO Merlins Crailsheim ⚽ RASTA Vechta
20:30 s. Oliver Würzburg ⚽ MHP RIESEN Ludwigsburg

24.11.2019 SONNTAG PAZAR

15:00 ratiopharm ulm ⚽ Hamburg Towers
15:00 SYNTAINICS MBC ⚽ FC Bayern München
18:00 medi bayreuth ⚽ Telekom Baskets Bonn

26.11.2019 DIENSTAG SALI

19:00 Brose Bamberg ⚽ s. Oliver Würzburg
19:00 Telekom Baskets Bonn ⚽ ALBA BERLIN
20:30 FC Bayern München ⚽ ratiopharm ulm

30.11.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

20:30 Hamburg Towers ⚽ medi bayreuth
20:30 RASTA Vechta ⚽ SYNTAINICS MBC



Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel





latte

Macchiato

Cappuccino

Mutlaka denemelisiniz!

Marketinizin soğuk hava raflarında.

%100 ARABICA ÇEKİRDEK KAHVE

%17 EN İYİ KALİTE ESPRESSO

Bol miktarda
yağsız süt.



NEU



Coffee 2 go!



www.suntat.de