Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

eurogida.de

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 21
November | 2018

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

DIE UNGEZÜGELTE GRENZE EINER NATION

SAKARYA

BİR MİLLETİN ŞAHLANIŞ HUDUDU

LAMMKEULE AUF ADAPAZARI ART
ADAPAZARI USULÜ KUZU BUDU
10

ISLAMA KÖFTE NASSE FRIKADELLEN
12

QUITTEN-SÜSSSPEISE IM OFEN
FIRINDA AYVA TATLISI
26

DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

AR City App präsentiert die Technologie der erweiterten Wirklichkeit (augmented reality). Erleben Sie Lieblingsmarken und -produkte in einem neuen und faszinierenden Format. Durch Augmented Reality lassen sich nicht nur atemberaubende Nutzererlebnisse schaffen, sondern auch nützliche Informationen zu Ihrer Marke oder Ihrem Produkt anrufen.

Neugierig geworden? Dann laden Sie jetzt die AR City App herunter und scannen Sie die jeweilige Seite hier im Eurogida Kochmagazin, auf der Sie das AR City Logo sehen. Die erweiterte Wirklichkeit wird Sie begeistern!

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

AR City App bu yeni teknolojiyle size sevdiğiniz ürün ve şirketleri bambaşka ve büyüleyici bir şekilde sunuyor. Artırılmış Gerçeklik (Augmented Reality) çarpıcı kullanıcı deneyimleri yaratmakla kalmaz aynı zamanda en sevdiğiniz marka ve ürünlerle ilgili bilmek isteyebileceğiniz tüm detayları size aktarır.

Meraklandınız mı? App Store ya da Play Store'dan hemen uygulamayı indirin ve dergide AR City logosu gördüğünüz sayfaları mobil cihazınızla tarayıp bu yeni teknolojinin keyfini çıkarmaya başlayın.

AR City

www.arcitymedia.de

Auf jeder Seite, auf der Sie das AR City Logo sehen, können Sie die erweiterte Wirklichkeit erleben.

Bu logoyu gördüğünüz her sayfada AR City artırılmış gerçeklik teknolojisi keyfini yaşayabilirsiniz.

INDEX
İÇİNDEKİLER

IMPRESSUM

Agentur / Verlag:
AR City Media GmbH
Pariserstraße 51 I 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

Herrausgeber: AC eurogida GmbH
Beusselstraße 44 n-q I 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 I 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: 123rf.com
Fotografie: Merve Ağın

10 LAMMKEULE AUF ADAPAZARI ART
ADAPAZARI USULÜ KUZU BUDU

12 ISLAMA KÖFTE NASSE FRIKADELLEN
ISLAMA KÖFTE

14 TSCHERKESSEN HUHN
ÇERKEZ TAVUĞU

16 BÖREK MIT LAUCH
PIRASALI BÖREK

18 HAUSGEMACHTE NUDELN MIT KÄSE UND WALNÜSSEN
PEYNİRLİ VE CEVİZLİ EV MAKARNASI

20 BROT MIT KÜRBIS
BALKABAKLI EKMEK

21 EINE ZAUBERFRUCHT DES WINTERS: DIE QUITTE
KIŞIN BÜYÜLÜ MEYVESİ; AYVA

24 GEFÜLLTE QUITTE
AYVA DOLMASI

26 QUITTEN-SÜSSSPEISE IM OFEN
FIRINDA AYVA TATLISI

27 VERANSTALTUNGSKALENDER
MAÇ TAKVİMİ

28 DIESEN MONAT IM KINO
BU AY VİZYONDA

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

Obst & Gemüse | Feinkost | Fleischerei | Backwaren

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

FILIALE CHARLOTTENBURG

In unser Filiale in den Wilmersdorfer Arcaden bieten wir auf über 800m2 nicht nur frisches Obst und Gemüse, sondern auch eine riesige Auswahl von Feinkost-Spezialitäten an. Darunter ausgewählte mediterrane, landesübliche und hausgemachte Vorspeisen wie in Olivenöl eingelegtes Gemüse, ausgewählte Salatmischungen oder dutzende Sorten an verschiedenen Pasten, die wir unseren Kunden herzlichst empfehlen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CHARLOTTENBURG ŞUBESİ

Wilmersdorfer Arcaden de yer alan ve 800 m² nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde taze sebze ve meyvenin yanı sıra çok geniş ürün yelpazesine sahip olan şarküteri reyonumuzda salatalar, zeytinyağlılar, ezmeler gibi leziz ev yapımı ve sağlıklı ürünlerimizi siz değerli müşterilerimize sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

Wilmersdorfer Arcaden
Wilmersdorfer Straße 46-54,
10627 Berlin

Bus / Otobüs:
309 und M49, X49 und X34
309 ve M49, X49 ve X34

U-Bahn / Metro:
U2, U7
S5, S7, S75

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
7.00 - 20.00

Tel: 030 / 364 126 20
Fax: 030 / 364 126 21

Sallys KitchenAid

GAZİ

Büyük GAZİ Çekilişi!

100x KitchenAid

*KitchenAid Mini stand mikser candy apple kırmızısı 5KSM3311XECA

RESİMDE GÖRÜLEN ÜRÜNLERDEN BİRİNİ SATIN ALIN VE KATILIM KUPONUNU DOLDURUP GÖNDERİN.

ÇEKİLİŞ İÇİN YAPMANIZ GEREKENLER:

Katılım kuponunu doldurun ve yollayın

YADA

www.gazi.de sayfasındaki formu doldurun

YADA

QR kodunu tarayın

Son katılım tarihi: 31.12.2018

gazi.de | gazi-grillkaese.de

DIE UNGEZÜGELTE GRENZE EINER NATION

SAKARYA

BİR MİLLETİN ŞAHLANIŞ HUDUDU

SAKARYA LIEGT IM MARMARA-GEBIET IM BEREICH ÇATALCA-KOCAELI UND WURDE AM RAND DES GLEICHNAMIGEN FLACHLANDES GEGRÜNDET. AUF DER STRASSE ZWISCHEN ISTANBUL UND ANATOLIEN GLEICHT ES WIE DER FLUSS SAKARYA EINER KREUZUNG ODER EINEM BRÜCKENKOPF. SAKARYA IST DER HALTEPUNKT BEI REISEN ZWISCHEN ANKARA UND ISTANBUL UND EINES DER BEVORZUGTEN REISEZIELE ALL JENER, DIE EINEN FRIEDLICHEN URLAUB INMITTEN DER NATUR UND WEIT ENTFERNT VOM LÄRM DER STADT ERLEBEN MÖCHTEN. AUFGRUND SEINER GEOGRAPHISCHEN LAGE WURDE SAKARYA DAS ZUHAUSE VIELER ALTER ZIVILISATIONEN UND BIETET NATÜRLICHE SCHÖNHEITEN UND SEHENSWÜRDIGKEITEN IN HÜLLE UND FÜLLE.

MARMARA BÖLGESİ'NİN ÇATALCA-KOCAELİ BÖLÜMÜNDE YER ALAN SAKARYA, KENDİ ADI İLE BİLİNEN OVANIN KENARINA KURULMUŞTUR. İSTANBUL – ANADOLU YOLUNUN SAKARYA IRMAĞI'NI AŞTIĞI NOKTADA BİR KAVŞAK VE KÖPRÜBAŞI KONUMUNA SAHİPTİR. ANKARA VE İSTANBUL ARASI SEYAHATLERİN UĞRAK NOKTASI OLAN SAKARYA, ŞEHRİN GÜRÜLTÜSÜNDEN UZAKLAŞIP DOĞAYLA İÇ İÇE, HUZURLU BİR TATİL GEÇİRMEK İSTEYENLERİN İLK TERCİHLERİNDENDİR. COĞRAFİ KONUMU İTİBARİYLE TARİHTE BİRÇOK MEDENİYETE EV SAHİPLİĞİ YAPMIŞ OLAN SAKARYA; DOĞAL GÜZELLİKLERİ, GEZİLIP GÖRÜLECEK YERLERİ BAKIMINDAN PEK ÇOK SEÇENEK SUNAR.

Sapanca See
Sapanca Gölü

DIE ÇARK STRASSE, IM BEZIRK ADAPAZARI, IST DIE GESCHÄFTIGSTE STRASSE DER STADT UND IST FÜRS EINKAUFEN, ESSEN UND TRINKEN IDEAL GEEIGNET. DER KENT PARK (STADTPARK) IM SELBEN BEZIRK, IST EINE 160.000 M^2 GROSSE RIESIGE GRÜNFLÄCHE. DER STADTPARK, DER EINEN 14.000 M^2 GROSSEN SEE BESITZT, HAT AUSSERDEM EINE 4500 METER LANGE LAUFSTRECKE. DER GÖLBAŞI PARK IM BEZIRK ARIFIYE IST AUFGRUND SEINER AUSSTATTUNG MIT SPIELPLÄTZEN, PICKNICKPLÄTZEN UND SPORTANLAGEN SEHR BELIEBT BEI DEN BESUCHERN.

SAKARYA'NIN ADAPAZARI İLÇESİNDE BULUNAN VE ŞEHRİN EN İŞLEK CADDESİ OLAN ÇARK CADDESİ; YEME, İÇME VE ALIŞVERİŞ İÇİN EN UYGUN YERDİR. YİNE AYNI İLÇE SINIRLARI İÇİNDE BULUNAN KENT PARK, 160 BIN M^2'LİK DEVASA BIR YEŞİL ALANDIR. 14 BİN M^2'LİK BİR GÖLETE SAHİP OLAN KENT PARK'TA 4500 METRELİK BİR YÜRÜYÜŞ ALANI DA YER ALMAKTADIR. ARİFİYE İLÇESİNDE BULUNAN GÖLBAŞI PARK DA SOSYAL TESİSLERİ, ÇOCUK PARKLARI, PİKNİK VE SPOR ALANLARI İLE ZİYARETÇİLERİN YOĞUN İLGİSİNİ ÇEKMEKTEDİR.

DAS SAKARYA MUSEUM IM STADTZENTRUM, AUCH BEKANNT ALS ATATÜRK HAUS, WAR DAS HAUS, IN DEM ATATÜRK UND SEINE MUTTER IM JAHR 1922 GELEBT HABEN. IM MUSEUM WERDEN NEBEN ARCHÄOLOGISCHEN FUNDEN AUS DER RÖMISCHEN UND BYZANTINISCHEN ZEIT AUCH ETHNOGRAPHISCHE WERKE AUS DER ZEIT DER OSMANEN UND DER REPUBLIK AUSGESTELLT. EIN ANDERES SEHENSWÜRDIGES WERK IN SAKARYA IST DIE BEŞKÖPRÜ-BRÜCKE, DIE SEITENS DES BYZANTINISCHEN IMPERATORS JUSTINIAN I. GEBAUT WURDE. DIE BRÜCKE ÜBER DEM ÇARK FLUSS IST 365 METER LANG UND BESITZT 12 BÖGEN.

ŞEHİR MERKEZİNDE BULUNAN VE ATATÜRK EVİ OLARAK DA BİLİNEN SAKARYA MÜZESİ, 1922 YILINDA ATATÜRK VE ANNESİNİN KONAKLADIĞI YERDİR. MÜZEDE, ROMA VE BİZANS DÖNEMLERİNE AİT MİMARİ VE ARKEOLOJİK ESERLERLE BİRLİKTE OSMANLI VE CUMHURİYET DÖNEMLERİNE AİT ETNOGRAFİK ESERLER SERGİLENMEKTEDİR. SAKARYA'DA GÖRÜLMESİ GEREKEN BİR DİĞER TARİHİ YAPI DA, BİZANS İMPARATORU JUSTİNİANUS TARAFINDAN YAPTIRILAN BEŞKÖPRÜ'DÜR. ÇARK DERESİ ÜZERİNE YAPILAN VE 365 METRE UZUNLUĞUNDA OLAN KÖPRÜNÜN 12 KEMERİ VARDIR.

Sonnenuntergang in Sapanca
Sapanca'da Gün Batımı

SAPANCA SEE
Der Sapanca See, 12 km westlich vom Stadtzentrum in Sakarya, befindet sich in einer grasgrünen, atemberaubenden Landschaft. Besucher haben hier die Möglichkeit mit Sicht auf den See zu frühstücken oder zu grillen. Außerdem kann man hier Kanu und Wasserrad fahren oder um den See herum laufen oder Fahrrad fahren. Der Sapanca See ist auch Veranstaltungsort vieler nationaler und internationaler Segel- und Ruderwettbewerbe, die ihrerseits viele Besucher anziehen.

SAPANCA GÖLÜ
Sakarya şehir merkezinin 12 km batısında yer alan Sapanca Gölü, yemyeşil ve harika bir doğanın içinde yer almaktadır. Göle gelen ziyaretçiler için manzara karşısında kahvaltı ve mangal olanakları sunulmuştur. Ayrıca gölde kano ve deniz bisikleti ile tura çıkmak, bisiklete binmek, yürüyüş yapmak da mümkündür. Ulusal ve uluslar arası sörf, yelken ve kürek yarışmalarının da yapıldığı Sapanca Gölü, bu etkinliklerle çok sayıda ziyaretçi çekmektedir.

KARAGÖL HOCHEBENE, TARAKLI
Die Karagöl Hochebene, mit einer atemberaubenden Aussicht, befindet sich im Bezirk Taraklı. Mit ihrer einzigartigen Aussicht, unberührten Natur und dichten Wäldern ist die Karagöl Hochebene ein idealer Ort für Naturliebhaber. Auf der Hochebene kann man in den aus Holz gebauten Almhütten übernachten und Aktivitäten wie Camping, Picknick, Fahrrad fahren und Wanderungen genießen.

KARAGÖL YAYLASI, TARAKLI
Muhteşem bir manzaraya sahip olan Karagöl Yaylası, Taraklı ilçesinde bulunmaktadır. Eşsiz manzarası, el değmemiş doğası, ağaçlarla kaplı dokusu ile Karagöl Yaylası doğa severler için ideal bir tercihtir. Yaylada; ahşaptan yapılmış yayla evlerinde konaklama, kamp, piknik, bisiklet, yürüyüş ve çeşitli aktivite imkanları mevcuttur.

Acarlar Auenwald
Acarlar Longozu

Tarakli
Taraklı

ACARLAR AUENWALD
Der Acarlar Auenwald bietet eine einzigartige Ansammlung von Natur-Schönheiten, die es in der Türkei nur selten gibt. Er beherbergt endemische Pflanzen- und Tierarten. Sehr reich an Tier- und Pflanzenarten, ist er außerdem das Zuhause vieler Wildtiere.

ACARLAR LONGOZU
Acarlar Longozu, Türkiye'de çok ender bulunan bir doğal varlıktır. 1. Derece doğal sit alanı olan yer, endemik bitki ve hayvan türlerini barındırmaktadır. Hayvan ve bitki varlığı açısından çok zengin olan bölge, yaban hayatının da varlığını sürdürdüğü bir alandır.

KUZULUK QUELLEN
Der Kuzuluk Bezirk ist mit seinen mineralienreichen Unterwasserquellen für all jene geeignet, die gern Urlaub mit Gesundheit verbinden und Reiseziele mit heißen Quellen bevorzugen.

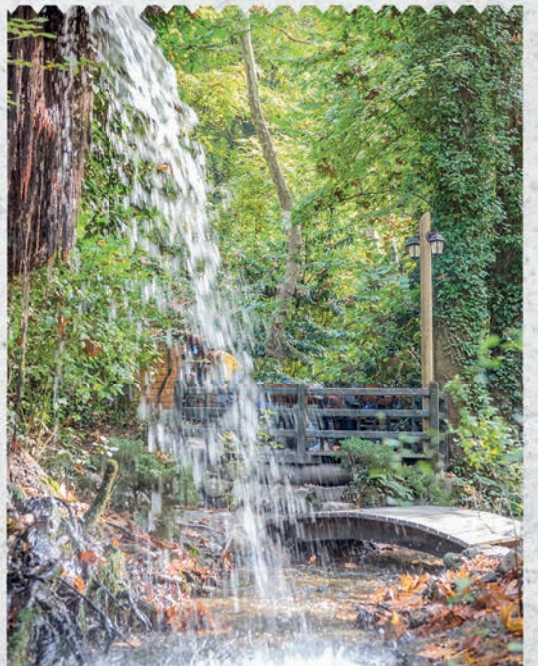
KUZULUK KAPLICALARI
Hem tatil hem sağlık diyen ya da tatil için termal kaynaklara sahip bir destinasyon tercih edenlerin uğrayabilecekleri bir yer olan Kuzuluk ilçesi, zengin mineralli yeraltı sularıyla rahatlamak için uygun bir seçim olacaktır.

DOĞANÇAY WASSERFALL
Der Doğançay Wasserfall ist eine weitere natürliche Schönheit von Sakarya und befindet sich im Maksudiye Dorf im Bezirk Geyve. Am Wasserfall, bei dem das Wasser in drei Stufen nach unten fällt, gibt es auch Trekking-Parcours für Naturspaziergänge.

DOĞANÇAY ŞELALESİ
Sakarya'nın doğal güzelliklerinden bir diğeri Doğançay Şelalesi, Geyve ilçesine bağlı Maksudiye köyünde bulunmaktadır. Suları üç kademede aşağıya akan şelalede, doğa yürüyüşü için trekking parkuru da mevcuttur.

Karagöl Hochbene
Karagöl Yaylası

Masukiye
Maşukiye



Kent Park
Kent Park

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

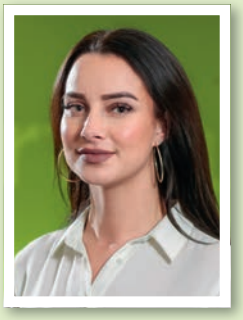
Aziz Akseki
Agenturinhaber

Sarah Tietjen
Büroleitung

Mukaddes Sahin
Agenturassistentin

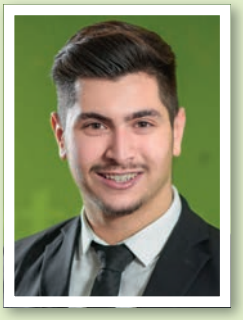
Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst



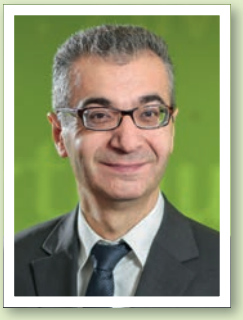
Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst

Sascha Schwan
Versicherungskaufmann
im Außendienst



Mert Cakmak
Auszubildender

Emre Akseki
Student



Haydar Sami Emre
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Agenturassistentin

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 3,4 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 18,2 Milliarden Euro Kapitalanlagen ist die LVM ein starker, grundsolider Rundum-Versicherer für Privat- und Gewerbekunden.

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 richten Weg – passend für Ihre Finanzlage und gemäß Ihren persönlichen Wünschen. Stecken Sie zusammen mit uns Ihren Kurs für eine bedarfsgerechte Vorsorge- und Vermögensplanung ab.

Betrachten Sie gemeinsam mit uns die 3 Themen vorausschauender Planung mit den jeweiligen Unterpunkten:

1. Vorsorge
- Absicherung von Alter, Verdienstausfall, Hinterbliebenen
- Gesundheit
- Zukunftssicherung der Kinder

2. Besitz- und Vermögenssicherung
- Arbeit und Freizeit
- Haus und Wohnen
- Rund ums Kfz

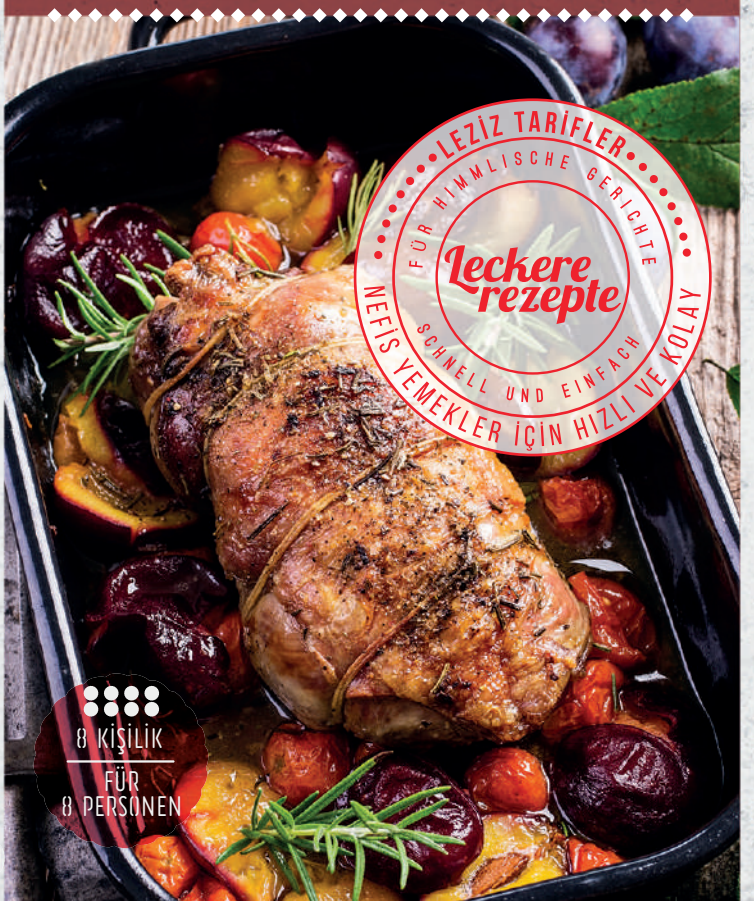
3. Vermögensmanagement
- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

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

LAMMKEULE AUF ADAPAZARI ART

ADAPAZARI USULÜ KUZU BUDU

ZUTATEN	MALZEMELER
3 kg Lammkeule ohne Knochen	3 kg'lık kemiksiz kuzu budu
30 g Butter	30 g tereyağı
1 Esslöffel Tomatenmark	1 çorba kaşığı domates salçası
1,5 Gläser Hühnerbrühe	1,5 su bardağı tavuk suyu
2 Teelöffel Mehl	2 tatlı kaşığı un
Salz	Tuz, karabiber
Pfeffer	
FÜR DIE FÜLLUNG:	**İÇİ İÇİN:**
1 Zwiebel	1 soğan
2 Knoblauchzehen	2 diş sarımsak
100 g Rosinen	100 g kuru üzüm
125 g Hühnerleber	125 g tavuk ciğeri
60 g Butter	60 g tereyağı
1 Glas gekochter Reis	1 su bardağı haşlanmış pirinç
rotes Paprikapulver	Toz kırmızı biber,
Kreuzkümmel	kimyon



ZUBEREITUNG

Für die Füllung: In einer breiten Pfanne Butter erhitzen und die fein geschnittenen Zwiebeln, die zerdrückten Knoblauchzehen und Rosinen hinzugeben. Die in der Pfanne gebratenen Zutaten zur Seite legen und die Hühnerleber in die Pfanne geben. Für 7-8 Minuten braten und dabei oft umrühren. Die gebratene Leber aus der Pfanne nehmen und auf einem Schneidebrett sehr dünn schneiden. Zur Zwiebelmischung hinzugeben und gekochten Reis und Gewürze hinzufügen. Zur Seite legen und abkühlen lassen. Die Lammkeulen ohne Knochen auf eine glatte Fläche legen, sodass die fettige Seite nach unten schaut. Die Lebermischung auf dem Fleisch verteilen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fleisch fest zusammenrollen und mit Abständen von 2,5 cm zubinden. Die Lammkeulen in eine große Backform legen und mit Butterstücken bestreuen. Je nach Wunsch können verschiedene Garnituren um die Backform herum gelegt werden. Das Fleisch in die Mitte des vorgeheizten Ofens bei 190 °C einschieben. Ab und zu das Wasser, das das Fleisch abgibt, über das Fleisch geben, für 2 Stunden im Ofen backen. Das Fleisch solange backen, bis eine hellrosa Flüssigkeit aus dem Fleisch läuft, sobald man mit dem Messer hineinsticht. Das aus dem Ofen genommene Fleisch in Streifen schneiden und auf den Servierteller geben. Circa 1 Esslöffel Fett aus der Backform nehmen und in einen Topf geben. Mehl hinzufügen und stets umrühren. Danach Tomatenmark, rotes Paprikapulver, Salz und Hühnerbrühe hinzufügen und 1 Minute kochen lassen. Sobald die Soße fertig ist, über das Fleisch gießen und servieren.

HAZIRLANIŞI

İç için; geniş bir tavada tereyağı ısıtılır ve üzerine ince kıyılmış soğan, dövülmüş sarımsaklar ve kuru üzümler kavrulur. Tavada kavrulmuş olan malzemeler kenara alınarak tavuk ciğerleri tavaya koyulur. Ciğerler sık sık karıştırılarak 7-8 dakika kavrulur. Kavrulmuş ciğerler de tavadan alınıp kesme tahtasında çok ince şekilde doğranır. Soğanlı karışıma katılıp içine haşlanmış pirinçler ve baharatlar ilave edilir. Bir kenarda soğumaya bırakılır. Kemiksiz kuzu budu, yağlı kısmı alta gelecek şekilde düz bir zemine yayılır. Ciğerli karışım etin üzerine yayılarak tuz ve karabiberler tatlandırılır. Et, sıkıca sarılıp 2,5 cm'lik aralarla bağlanır. Kuzu budu, genişçe bir fırın kabına koyularak, üzerine tereyağı parçaları serpilir. İsteğe göre fırın kabının etrafına farklı garnitürler eklenebilir. Et, 190° önceden ısıtılmış fırının orta katına sürülür. Et sulandıkça, ara sıra suyundan alınıp üzerine gezdirilerek 2 saat kadar pişirilir. Bıçağın ucu ete batırıldığında açık pembe su akana kadar pişirilmelidir. Fırından çıkan et, dilim dilim kesilir ve servis tabağına dizilir. Fırın kabından 1 çorba kaşığı kadar yağ alınarak bir tencereye koyulur. Un ilave edilerek sürekli karıştırılır. Ardından domates salçası, kırmızı biber, tuz ve tavuk suyu eklenip kaynadıktan sonra 1 dakika pişirilir. Sos kıvamını alınca etin üzerine dökülerek sıcak servis edilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Ja zu Ihrer Gesundheit - Ja zu guten Zutaten

Essen und Ernährung gehören zu unserem Leben.

Und vor allem gemeinsam zu essen, kann Freude bereiten. Ob alleine oder in der Familie, Ernährung ist die wichtigste Säule einer gesunden Lebensweise. Und egal, ob als Single oder in der Familie, eine ausgewogene Ernährung ist einfach, wenn man weiss, wie es geht. Zwar gibt es viele verschiedene Ideen zur Ernährung. Doch in einem Ernährungskurs der KNAPPSCHAFT, der von der Zentralen Prüfstelle zertifiziert wurde, lernen Sie von ausgebildeten Ernährungsberatern, Nahrungsmittel so auszuwählen und zu kombinieren, dass Sie Nährstoffe in ausreichender Menge zu sich nehmen. Denn eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist wesentlich für die eigene Gesundheit und die der Familie.

Tun Sie sich und Ihre Familie und Freunden etwas Gutes - für Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für Ihre Gesundheit.

030 82 82 440

kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

ISLAMA KÖFTE

NASSE FRIKADELLEN

ZUTATEN

FÜR DIE FRIKADELLEN:
500 g Rindergehacktes
1 Zwiebel
Paniermehl aus 4-5 Scheiben abgestandenem Brot
Köfte-Gewürz
Salz

FÜR DIE MISCHUNG:
Dünne Scheiben abgestandenes Brot
Knochensaft
rotes Paprikapulver
Öl

MALZEMELER

KÖFTESİ İÇİN:
500 g dana kıyma
1 soğan
4-5 dilim bayat ekmek içi
Köfte baharı
Tuz

ISLAMA İÇİN:
İnce dilim bayat ekmekler
Kemik suyu
Toz kırmızı biber
Sıvı yağ

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Das Gehackte in eine tiefe Schüssel geben und das abgestandene Brot wie Paniermehl hinzufügen. Die Zwiebel schälen, reiben und der Mischung hinzufügen. Salz und Köfte-Gewürz hinzufügen und kneten. Gleichgroße Stücke formen, die Frikadellen platt drücken und auf dem Grill zubereiten. Auf der anderen Seite den Knochensaft mit etwas Öl, Salz und rotem Paprikapulver (für die Farbe) vermischen. Das abgestandene Brot in die Mischung tauchen und sofort auf dem Grill zubereiten. Danach auf den Servierteller geben und warm servieren. Je nach Wunsch kann man das Gericht auch mit gegrillten Tomaten, Paprika, Zwiebeln und Saisongemüse servieren.

HAZIRLANIŞI

Kıyma, derin bir kaba alınarak içine bayat ekmekler ufalanır. Soğan soyulup rendelenir ve karışıma eklenir. Tuz ve köfte baharı da ilave edilerek yoğrulur. Eşit büyüklükte parçalar koparılarak yassı köfteler hazırlanır ve ızgarada pişirilir. Diğer tarafta, kemik suyunun içine biraz sıvı yağ, tuz ve kırmızı rengini vermesi için toz kırmızı biber eklenir. Bayat ekmekler bu suyun içine batırılıp bekletmeden alınır ve ızgaraya atılarak kızartılır. Servis tabağına alınarak sıcak servis edilir. Arzuya göre ızgarada pişirilmiş domates, biber ve soğanla ya da mevsim yeşillikleriyle sunulabilir.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

www.arba-berlin.de

Tempelhofer Weg 12 12347 Berlin
Tel.: 030/ 521 37 89 30 **Fax:** 030/ 521 37 89 40
E-Mail: info@arba-berlin.de

TSCHERKESSEN HUHN

ÇERKEZ TAVUĞU

ZUBEREITUNG

Das Huhn gut waschen und danach in einem Topf mit 4 Gläsern Wasser weich kochen. Das Wasser abschütten, die Haut entfernen und das Fleisch in ganz kleine Stücke teilen. Die Walnüsse, das Brot und den Knoblauch im Küchenroboter zerkleinern machen. 1 Glas von der Hühnerbrühe nehmen und dazu geben. Mit Pfeffer abschmecken. Die vorbereitete Soße über das Fleisch gießen. Alle Zutaten gut vermischen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Paprikapulver hinzugeben und über das Huhn verteilen. Warm oder kalt servieren.

ZUTATEN	MALZEMELER
1 ganzes Huhn	1 bütün tavuk
Paniermehl aus 5 Scheiben abgestandenem Brot	5 dilim bayat ekmek içi
3 Glas Walnüsse (ohne Schale)	3 su bardağı ceviz içi
8 Knoblauchzehen	8 diş sarımsak
2 Esslöffel Olivenöl	2 yemek kaşığı zeytinyağı
4 Gläser Wasser	4 su bardağı su
2 Teelöffel Salz	2 çay kaşığı tuz
1 Teelöffel Pfeffer	1 çay kaşığı karabiber
1 Esslöffel rotes Paprikapulver	1 çay kaşığı kırmızı toz biber

HAZIRLANIŞI

Tavuk iyice yıkandıktan sonra bir tencerede 4 su bardağı su ile iyice yumuşayana kadar haşlanır. Suyu süzülüp derisi alınır ve etleri çok küçük parçalara ayrılır. Ceviz, ekmek içi ve sarımsaklar robottan geçirilerek ezilir. Tencerede kalan tavuk suyundan 1 bardak eklenerek kıvamı ayarlanır. Karabiberle tatlandırılır. Hazırlanan sos, tavuk etlerinin üzerine yayılır. Tüm malzeme özleşene kadar karıştırılır. Zeytinyağı tavada ısıtılarak toz kırmızı biber kızdırılır ve Çerkez tavuğunun üzerine gezdirilir. Sıcak ya da soğuk olarak servis edilebilir.

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

bei **euroqida**®
schmeckt's wie im Urlaub

13x in Berlin

TEMPELHOF	REINICKENDORF	STEGLITZ	WILMERSDORF	TIERGARTEN
Tempelhofer Damm 2	Wilhelmsruher Damm 129	Albrechtstraße 19	Bundesallee 180	Turmstraße 43

NEUKÖLLN	WEDDING	KREUZBERG	CHARLOTTENBURG	SPANDAU	SCHÖNEBERG
Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstr. 218	Müllerstaße 33 & Badstraße 9	Wrangelstraße 85	Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	Breite Straße 37	Potsdamerstraße 152

BÖREK MIT LAUCH

PIRASALI BÖREK

ZUTATEN	MALZEMELER
FÜR DEN TEIG:	**HAMURU İÇİN:**
2 Gläser Mehl	2 su bardağı un
1 Päckchen Backpulver	1 paket kabartma tozu
1 Ei	1 yumurta
1 Esslöffel Joghurt	1 yemek kaşığı yoğurt
200 g Butter	200 g tereyağı
1 Esslöffel Wasser	1 yemek kaşığı su
FÜR DIE FÜLLUNG:	**İÇİ İÇİN:**
500 g Lauch	500 g pırasa
100 g Butter	100 g tereyağı
3 Eier	3 yumurta
3 Esslöffel Joghurt	3 yemek kaşığı yoğurt
3 Esslöffel Mehl	3 yemek kaşığı un
Salz, Pfeffer	Tuz, karabiber
VERZIERUNG:	**ÜZERİ İÇİN:**
Geriebener Käse	Rendelenmiş kaşar

ZUBEREITUNG

Für den Teig werden alle Zutaten vermischt und gut verknetet. Mit einem feuchten Tuch bedecken und für 1 Stunde ruhen lassen. Danach das Backblech gut einfetten. Den Lauch fein schneiden und in einer Pfanne mit Butter anbraten. Vom Herd nehmen und gut mit den anderen Zutaten vermischen. Die vorbereitete Mischung auf dem Teig verteilen. Zum Schluss geriebenen Käse darüber streuen und für 40 Minuten bei 180 °C backen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Hamur için tüm malzemeler karıştırılarak iyice yoğrulur. Üzeri nemli bir örtüyle örtülerek 1 saat kadar dinlendirilir. Arından fırın tepsisine güzelce yayılır. Diğer tarafta pırasalar incecik doğranarak bir tavada, tereyağında sotelenir. Ateşten alınınca içine diğer iç malzemeler koyularak iyice karıştırılır. Hazırlanan börek içi, tepsideki hamurun üzerine yayılır. Son olarak rendelenmiş kaşar peyniri serpilerek, 180°C fırında 40 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

LEZIZ TARİFLER · NEFİS YEMEKLER İÇİN HIZLI VE KOLAY · FÜR HIMMLISCHE GERICHTE · SCHNELL UND EINFACH · Leckere rezepte

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

Çiloğlu

SİZİN İÇİN

BÜYÜYORUZ

www.ciloglu.de

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

HAUSGEMACHTE NUDELN MIT KÄSE UND WALNÜSSEN

PEYNİRLİ VE CEVİZLİ EV MAKARNASI

ZUTATEN	MALZEMELER
FÜR DEN TEIG:	**HAMURU İÇİN:**
1 kg Mehl	1 kg un
7 Eier	7 yumurta
1 Glas Milch	1 su bardağı süt
1 Teelöffel Salz	1 tatlı kaşığı tuz
VERZIERUNG:	**ÜZERİ İÇİN:**
200 g Käse	200 g peynir
100 ml Olivenöl	100 ml zeytinyağı
100 g Walnüsse ohne Schale	100 g ceviz içi
Petersilie	Maydanoz
Salz, Pfeffer	Tuz, Karabiber

ZUBEREITUNG

Für den Nudelteig alle Zutaten gut vermischen, bis man einen mittelharten Teig hat. Den Teig mithilfe eines Nudelholzes ganz fein ausrollen. Auf einem sauberen Tuch trocknen lassen. Danach in dünne Streifen schneiden. Auf das Ofenblech geben und solange backen, bis die Nudeln leicht hart und braun sind. Nachdem die Nudeln abgekühlt sind, genügend für das Gericht zur Seite legen und den Rest in Stofftaschen aufbewahren. Circa 350 g in kochendes Salzwasser geben und al dente kochen. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die abgeschütteten Nudeln hinzufügen und umrühren. Danach auf den Servierteller geben. Mit Käse, gemahlenen Walnüssen und Pfeffer bestreuen. Mit Petersilie verzieren und servieren.

HAZIRLANIŞI

Makarna hamuru için tüm malzemeler iyice yoğrularak orta sertlikte bir hamur elde edilir. Hamur, merdane yardımıyla ince bir yufka haline getirilir. Temiz bir bezin üzerinde, hafif kurumaya bırakılır. Kuruduğunda ince şeritler halinde kesilir. Fırın tepsisine alınarak sıcak fırında hafifçe kuruyup kızarana kadar pişirilir. Soğuduktan sonra kullanılacak olan kısmı yemek için ayrılır, kalan kısmı bez torbalarda saklanır.
Hazırlanan makarnanın 350 g kadarı, kaynayan tuzlu suda hafif diri kalacak şekilde haşlanır. Bir tencerede zeytinyağı ısıtılır ve suyu süzülen makarnalar ilave edilip hafifçe çevrilir. Ardından servis tabağına alınır. Üzerine peynir, öğütülmüş ceviz ve karabiber serpiştirilir. Maydanoz ile süslenip servis edilir.

iKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel § Grosshandel

www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!

(030) 398 85 216

Flottenstrasse 24c - 13407 Berlin
info@ikram-food.de

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

BROT MIT KÜRBIS

BALKABAKLI EKMEK

ZUTATEN

300 g Kürbis
500 g Mehl
⅓ Glas warmes Wasser
⅓ Glas warme Milch
2 Päckchen Trockenhefe
2 Teelöffel Salz
4 Eier
¼ Glas Zucker
350 g Butter

MALZEMELER

300 g balkabağı
500 g un
⅓ su bardağı ılık su
⅓ su bardağı ılık süt
2 paket kuru maya
2 çay kaşığı tuz
4 yumurta
¼ su bardağı toz şeker
350 g tereyağı

8 KİŞİLİK
FÜR 8 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Den Kürbis schälen, in kleine Stücke schneiden und kochen. Wasser abschütten, pürieren. Wasser, Milch und Hefe in eine breite Schüssel geben, vermischen und für 10 Minuten ruhen lassen. Mehl und Salz hinzufügen und für ein paar Minuten kneten. 3 Eier bei Raumtemperatur einzeln hinzufügen und weiter kneten. Danach Zucker dazugeben. Die Butter bei Raumtemperatur in kleine Stücke schneiden und langsam zum Teig hinzufügen, für 20 Minuten mit einem Holzlöffel zerquetschen und vermischen. Zum Schluss den Kürbis hinzufügen, vermischen und mit einem feuchten Tuch für 1 Stunde zum Gären stehen lassen. Danach ein paar Mal leicht auf den Teig drücken, damit die Luft herausgelassen wird. In einer geschlossenen Schüssel in den Kühlschrank stellen. Alle dreißig Minuten herausnehmen und erneut kneten. Dies viermal machen. Danach den Teig wieder in den Kühlschrank stellen und 1 Tag ruhen lassen. Am nächsten Tag den Teig in 8 gleichgroße Stücke teilen. Die Backform leicht einfetten und die Teigstücke nebeneinander in die Form legen, ohne diese dabei zu quetschen. Erneut mit einem feuchten Tuch bedecken und für 2 Stunden ruhen lassen. 1 Esslöffel Wasser und 1 Ei in einer Schüssel schlagen. Den Teig damit bestreichen. Bei 200 °C im vorgeheizten Ofen für 35 Minuten backen. Bei Raumtemperatur abkühlen lassen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Balkabağının kabuğu soyulup küçük parçalar halinde doğranarak haşlanır. Suyu süzüldükten sonra püre haline getirilir. Su, süt ve maya genişçe bir kaba alınıp karıştırılır ve 10 dakika kadar bekletilir. Un ve tuz eklenerek birkaç dakika yoğrulur. Oda ısısındaki 3 yumurta tek tek eklenip yoğrulmaya devam edilir. Ardından şeker ilave edilir. Oda ısısında bekletilmiş tereyağı da küçük parçalar halinde hamura azar azar ilave edilerek 20 dakika boyunca tahta kaşıkla ezilerek karıştırılır. Son olarak balkabağı eklenir, karıştırılır ve üzeri nemli bir bezle örtülerek 1 saat kadar mayalanmaya bırakılır. Sürenin sonunda, hamurun üzerine birkaç kez hafifçe bastırılarak havası alınır. Kapalı bir kapta buzdolabına kaldırılır. Her yarım saatte bir çıkarılıp tekrar yoğrulur. Bu işlem 4 kere tekrarlanır. Ardından hamur, buzdolabına geri koyularak 1 gün bekletilir. Sonraki gün, hamur 8 eşit parçaya ayrılır. Pişirme kalıbı hafifçe yağlanır ve hamur parçaları sıkıştırılmadan kalıbın içine yan yana dizilir. Üzeri tekrar nemli bir örtüyle kapatılarak 2 saat kadar daha bekletilir. 1 yemek kaşığı kadar su ve 1 yumurta, bir kâsede çırpılır. Hamurların üzerine sürülür. 200 °C ısıtılmış fırında 35 dakika pişirilir. Oda ısısında ılıtılarak servis edilir.

EINE ZAUBERFRUCHT DES WINTERS: DIE QUITTE

KIŞIN BÜYÜLÜ MEYVESİ; AYVA

DIE QUITTE, EINE DER UNVERZICHTBAREN FRÜCHTE DER WINTERSAISON, IST NICHT NUR SEHR LECKER, SONDERN AUFGRUND DER ENTHALTENEN VITAMINE UND MINERALIEN AUCH SEHR GUT FÜR UNSERE GESUNDHEIT. VON EXPERTEN WIRD DIE QUITTE AUCH „APOTHEKENFRUCHT" GENANNT, DA SIE ZAHLREICHE VITAMINE ENTHÄLT UND ALS HEILQUELLE BEI TYPISCHEN WINTERKRANKHEITEN GILT. DIE QUITTE, DIE UNZÄHLIGE VORTEILE MIT SICH BRINGT, KANN MAN ALS FRUCHT, SÜSSSPEISE, GERICHT, MARMELADE ODER AUCH ALS TEE VERZEHREN. ALLE BESTANDTEILE DER QUITTE, EGAL OB BLATT, SCHALE, SAFT ODER KERN, SIND VON NUTZEN. SIE IST SEHR REICH AN NÄHRWERTEN UND STILLT ALLEIN EIN VIERTEL DES TÄGLICHEN VITAMIN-C-BEDARFS.

KIŞ MEVSİMİNİN VAZGEÇİLMEZ MEYVELERİNDEN OLAN AYVA, OLDUKÇA LEZZETLİ OLMASININ YANINDA BİR VİTAMİN VE MİNERAL KAYNAĞI OLARAK SAĞLIĞIMIZA ÖNEMLİ FAYDALAR SAĞLAMAKTADIR. UZMANLAR TARAFINDAN "ECZANE GİBİ MEYVE" OLARAK ADLANDIRILAN AYVA, AKLA GELEN HER TÜRLÜ VİTAMİNİ İÇERMEKTEDİR VE ÖZELLİKLE KIŞ AYLARININ GETİRDİĞİ HASTALIKLAR İÇİN ŞİFA KAYNAĞIDIR. FAYDALARI SAYMAKLA BİTMEYEN AYVA; HAM MEYVE HALİYLE, TATLI OLARAK, YEMEK OLARAK, REÇEL OLARAK VE ÇAY HALİNDE TÜKETİLEBİLEN BÜYÜLÜ BİR BESİNDİR. YAPRAĞINDAN KABUĞUNA, SUYUNDAN ÇEKİRDEĞİNE KADAR HER BİR BÖLÜMÜ FAYDALI OLAN AYVA; GÜNLÜK C VİTAMİNİ İHTİYACININ DÖRTTE BİRİNİ TEK BAŞINA KARŞILAYABİLEN VE BESİN DEĞERLERİ AÇISINDAN ÇOK ZENGİN BİR MEYVEDİR.

STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM
Aufgrund des reichlich enthaltenen Vitamin C, hilft die Quitte dabei, das Immunsystem zu stärken. Sie schützt vor allem vor negativen Effekten des Winters wie Grippe oder Erkältungen. Sie deckt ein Viertel des täglichen Vitamin-C-Bedarfs. Eine Portion Quitte pro Tag im Winter schützt den Körper buchstäblich wie eine Rüstung.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİRİR
Ayvada bulunan zengin C vitamini, bağışıklık sisteminin güçlenmesine katkı sağlar. Özellikle kışın olumsuz etkilerinden, grip ve soğuk algınlığı gibi hastalıklardan korur. Günlük C vitamini ihtiyacının dörtte birini karşılar. Mevsiminde, gün içinde tüketilen 1 porsiyon ayva, vücudu kalkan gibi koruyacaktır.

SCHÜTZT DIE HERZ- UND VENENGESUNDHEIT
Die Quitte hat einen hohen Gehalt an Kalium, wodurch sie den Blutdruck regulieren kann. Die enthaltene lösbare Faser Pektin hilft dabei, den Cholesterinspiegel zu senken. Der hohe Gehalt an Mineralien wie Eisen, Zink und Kupfer hilft dabei, Blutzellen zu produzieren und den Blutdruck zu regulieren.

KALP-DAMAR SAĞLIĞINI KORUR
Ayva, yüksek oranda potasyum içerir ve bu sayede kan basıncını (tansiyon) düzenler. İçeriğinde bulunan ve çözünebilir bir lif olan pektinin, kolesterolü düşürmeye yardımcı olur. Demir, çinko ve bakır gibi minerallerin ayvada yüksek oranda bulunması, kan hücreleri oluşumunu ve kan akışkanlığını artırarak dolaşım sistemini rahatlatır.

IST EFFEKTIV GEGEN KREBS
Die Quitte ist auch reich an Antioxidantien. Dank der enthaltenen Polyphenole wird der Körper gegen freie Radikale geschützt. Dadurch spielt die Frucht eine effektive Rolle im Kampf gegen Krebs.

KANSERE KARŞI ETKİLİDİR
Antioksidan bakımından da zengin olan ayva, içeriğinde bulunan polifenoller sayesinde vücudu serbest radikallere karşı koruyarak kansere karşı etkili olmada rol oynar.

SCHWANGERE UND PATIENTEN, DIE MEDIKAMENTE EINNEHMEN, SOLLTEN IHREN ARZT ZUM KONSUM VON QUITTEN KONSULTIEREN.

HAMİLELER VE İLAÇ KULLANAN HASTALAR AYVA TÜKETİMİ KONUSUNDA DOKTORLARINA DANIŞMALIDIR.

UNTERSTÜTZT DAS VERDAUUNGSSYSTEM
Da die Quitte einen hohen Fasergehalt hat, werden das Verdauungssystem und der Darm ideal unterstützt. Damit die Verdauung erleichtert wird und Magenverstimmungen vermieden werden, muss die Quitte gekocht verzehrt werden. Mit der Zugabe von etwas Honig erhält man ein effektives Mittel gegen Durchfall und Darminfektionen. Ein Tee, erlangt durch das Aufkochen der Schale und des Kerns, hilft bei Harnwegkrankheiten.

SİNDİRİM SİSTEMİ İÇİN MÜKEMMELDİR
Ayva, yüksek miktarda lif içermesi nedeniyle sindirim sistemi ve bağırsaklar için çok etkilidir. Sindirimi kolaylaştırması ve hazımsızlığı gidermesi için ayva, haşlanmış olarak tüketilmelidir. Üzerine ilave edilecek bir miktar bal; ishal, kabızlık ve bağırsak enfeksiyonlarının giderilmesine yardımcı olur. Kabuğu ve çekirdeğinin de kaynatılıp içilmesi, idrar yolu hastalıklarına iyi gelmektedir.

VORTEILHAFT FÜR DIE HAUTGESUNDHEIT
Wenn die Produktion roter Blutkörperchen im Körper ansteigt, steigt die Menge an Sauerstoff, die im Blut zirkuliert. Für die Produktion von Blutkörperchen braucht der Körper Mineralien wie Eisen, Zink und Kupfer. Da die Quitte sehr reich an diesen Mineralien ist, hilft der regelmäßige Verzehr der Frucht dabei, ein sanfteres, jüngeres und gesünderes Hautbild zu erreichen.

CİLT SAĞLIĞI İÇİN FAYDALIDIR
Vücuttaki kırmızı kan hücresi üretimi arttığında, kanda dolaşan oksijen miktarı artmaktadır. Kırmızı kan hücresi üretimi için ise; demir, çinko ve bakır gibi minerallare ihtiyaç vardır. Bu mineraller ayvada yüksek miktarda bulunduğu için, düzenli olarak ayva tüketilmesi cildin daha parlak, daha genç ve daha sağlıklı olmasına yardımcı olur.

HILFT BEI GEWİCHTSVERLUST
Die Quitte hat einen niedrigen glykämischen Index, wodurch der Blutzuckerspiegel nicht plötzlich erhöht wird. Für Diabetes-Patienten oder Personen, die eine Diät machen, ist die Quitte eine ideale Mahlzeit. Da die Frucht ebenfalls reich an Fasern ist, macht sie satt und verleiht ein längeres Gefühl der Fülle. Rohe, gekochte oder gedämpfte Quitten haben einen Platz auf Diätlisten verdient. Eine Portion ist circa die Hälfte einer großen Quitte.

KİLO VERMEYE YARDIMCI OLUR
Glisemik indeksi düşük olan ayva, kan şekerini aniden yükseltmemektedir. Diyabet hastaları ya da diyet yapan kişiler, ayvayı öğünlerinde tercih edebilirler. Ayvanın çok lifli yapısı ayrıca tokluk hissi verir ve tokluk süresini uzatır. Çiğ, haşlanmış ya da buharda pişirilmiş şekilde, diyet listelerinde ayvaya yer verilebilir. 1 porsiyon ayva, büyük boy bir ayvanın yaklaşık yarısı olacak şekilde hesaplanmalıdır.

QUITTEN-BLATT-TEE
ETWA EINE HANDVOLL QUITTEN-BLÄTTER WERDEN IN EINER KANNE GEKOCHT UND DANACH ABGESCHÜTTET. NACH ZUGABE DES NEUEN WASSERS WIRD DER TEE AUFGEBRÜHT UND IST DANN FERTIG ZUM VERZEHR.

AYVA YAPRAĞI ÇAYI
BİR AVUÇ KADAR AYVA YAPRAĞI, BİR DEMLİK SU İÇİNDE HAŞLANDIKTAN SONRA İLK SUYU DÖKÜLÜR. YENİ SU EKLENEREK DEMLENİR VE ÇAY GİBİ İÇİLİR.

GEFÜLLTE QUITTE

AYVA DOLMASI

ZUTATEN	MALZEMELER
5 mittelgroße Quitten	5 adet orta boy ayva
200 g Gehacktes	200 g kıyma
¾ Gläser grober Bulgur	¾ çay bardağı pilavlık bulgur
1 Zwiebel	1 soğan
2 Esslöffel Öl	2 yemek kaşığı sıvı yağ
50 g Butter	50 g tereyağı
2 Gläser Wasser	2 su bardağı su
ein halbes Teeglas Traubenmelasse	Yarım çay bardağı üzüm pekmezi
Petersilie	Maydanoz
1 Zitrone	1 limon
Salz, Pfeffer	Tuz, Karabiber
Kreuzkümmel	Kimyon

ZUBEREITUNG

Die Quitten schälen und das obere Stück abschneiden. Das Innere bis zur Hälfte aushöhlen und in Zitronenwasser legen. Zitrone schälen, in Würfel schneiden und mit dem Gehackten vermischen. Bulgur, fein geschnittene Petersilie, Öl, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen und gut vermischen. Die vorbereitete Mischung in die Quitte füllen. Die Quitten in einen Topf stellen. Butter zerschmelzen und mit der Traubenmelasse vermischen. Warmes Wasser hinzufügen und über die Quitten gießen. Mit Deckel bei geringer Hitze solange kochen, bis die Quitten weich sind. Mit Petersilie verzieren und servieren.

HAZIRLANIŞI

Ayvalar soyulup üst kısımları kesilir. İçleri yarısına kadar oyulduktan sonra limonlu suda bekletilir. Kabuğu soyulan limon, küp şeklinde doğranarak kıymaya karıştırılır. Bulgur, kıyılmış maydanoz, sıvı yağ, tuz, karabiber ve kimyon da eklenerek iyice karıştırılır. Hazırlanan iç harcı, ayvaların içine tepeleme doldurulur. Ayvalar bir tencereye dizilir. Tereyağı eritilerek pekmez ile karıştırılır. Sıcak su ilavesi ile ayvaların üzerine gezdirilir. Tencere kapağı kapatılarak kısık ateşte ayvalar yumuşayana kadar pişirilir. Maydanozla süslenerek servis edilir.

ÜLKER

Mutluluk

HER YERDE

www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

LEZİZ TARİFLER · FÜR HIMMLISCHE GERICHTE · Leckere rezepte · SCHNELL UND EINFACH · NEFİS YEMEKLER İÇİN HIZLI VE KOLAY

QUITTEN-SÜSSSPEISE

IM OFEN

FIRINDA AYVA TATLISI

ZUTATEN

5 mittelgroße Quitten
4 Esslöffel Zucker
4 Nelken
500 ml Wasser
½ Zitrone
Zimtstange
4 Esslöffel Honig

MALZEMELER

5 adet orta boy ayva
4 yemek kaşığı şeker
4 diş karanfil
500 ml su
½ Limon
Çubuk tarçın
4 yemek kaşığı bal

ZUBEREITUNG

Zucker, Wasser und Nelken in einem Topf zum Kochen bringen. Die Quitten vorsichtig schälen. In zwei Hälften teilen und die Kerne entfernen. Mit Zitrone einreiben, damit diese nicht braun werden. Die Quitten in den Sirup legen und solange bei geringer Hitze kochen, bis diese weich sind. Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die weichen Quitten mithilfe eines Löffels vorsichtig auf das Backblech geben. Etwa 150 ml vom Sirup abnehmen und Honig darin schmelzen. Diese Mischung über die Quitten geben. Zimt hinzufügen und solange backen, bis die Quitten schön karamellisiert sind (30 Minuten). Je nach Wunsch mit Sahne, Vanilleeis oder Creme servieren.

HAZIRLANIŞI

Şeker, su ve karanfiller bir tencereye alınarak kaynamaya bırakılır. Ayvalar dikkatlice soyulur. İkiye bölünerek çekirdekleri temizlenir. Kararmamaları için her bir parça limonla ovulur. Ayvalar, hazırlanan şurubun içine alınarak kısık ateşte yumuşayana kadar pişirilir. Fırın, 180 °C'de ısıtılır. Yumuşayan ayvalar, bir kaşık yardımıyla dikkatli bir şekilde fırın tepsisine yerleştirilir. Şuruptan 150 ml kadar alınarak bal eritilir. Bu karışım, ayvaların üzerine gezdirilir. Tarçınlar da ilave edilerek, ayvalar iyice kızarıp karamelize olana kadar (30 dakika kadar) pişirilir. Arzuya göre yanında krema, vanilyalı dondurma ya da kaymakla servis edilebilir.

VERANSTALTUNGSKALENDER

MAÇ TAKVİMİ

02.11.2018 FREITAG			CUMA
20:30	VfB Stuttgart	Eintracht Frankfurt	
03.11.2018 SAMSTAG			CUMARTESİ
15:30	FC Bayern München	Sport-Club Freiburg	
15:30	FC Schalke 04	Hannover 96	
15:30	Bayer 04 Leverkusen	TSG 1899 Hoffenheim	
15:30	FC Augsburg	1. FC Nürnberg	
15:30	VfL Wolfsburg	Borussia Dortmund	
18:30	Hertha BSC	RB Leipzig	
04.11.2018 SONNTAG			PAZAR
15:30	Borussia Dortmund	Borussia Mönchengladbach	
18:00	1. FSV Mainz 05	SV Werder Bremen	
09.11.2018 FREITAG			CUMA
20:30	Hannover 96	VfL Wolfsburg	
10.11.2018 SAMSTAG			CUMARTESİ
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	FC Augsburg	
15:30	SV Werder Bremen	Borussia Mönchengladbach	
15:30	Sport-Club Freiburg	1. FSV Mainz 05	
15:30	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	Hertha BSC	
15:30	1. FC Nürnberg	VfB Stuttgart	
18:30	Borussia Dortmund	FC Bayern München	
11.11.2018 SONNTAG			PAZAR
15:30	RB Leipzig	Bayer 04 Leverkusen	
18:00	Eintracht Frankfurt	FC Schalke 04	
23.11.2018 FREITAG			CUMA
20:30	Bayer 04 Leverkusen	VfB Stuttgart	
24.11.2018 SAMSTAG			CUMARTESİ
15:30	FC Bayern München	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	
15:30	Hertha BSC	TSG 1899 Hoffenheim	
15:30	FC Augsburg	Eintracht Frankfurt	
15:30	1. FSV Mainz 05	Borussia Dortmund	
15:30	VfL Wolfsburg	RB Leipzig	
18:30	FC Schalke 04	1. FC Nürnberg	
25.11.2018 SONNTAG			PAZAR
15:30	Sport-Club Freiburg	SV Werder Bremen	
18:00	Borussia Mönchengladbach	Hannover 96	
30.11.2018 FREITAG			CUMA
20:30	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	1. FSV Mainz 05	

02.11.2018 FREITAG CUMA			CUMA
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	RASTA Vechta	
03.11.2018 SAMSTAG CUMARTESİ			CUMARTESİ
18:00	ALBA BERLIN	BG Göttingen	
18:00	GIESSEN 46ers	EWE Baskets Oldenburg	
18:00	Science City Jena	Eisbären Bremerhaven	
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	s.Oliver Würzburg	
04.11.2018 SONNTAG PAZAR			PAZAR
15:00	FRAPORT SKYLINERS	Telekom Baskets Bonn	
15:00	B. Löwen Braunschweig	Brose Bamberg	
15:00	medi bayreuth	ratiopharm ulm	
18:00	HAKRO Merlins Crailsheim	FC Bayern München	
15.10.2018 MONTAG PAZARTESİ			PAZARTESİ
20:30	Brose Bamberg	MHP RIESEN Ludwigsburg	
09.11.2018 FREITAG CUMA			CUMA
20:30	Eisbären Bremerhaven	Mitteldeutscher BC	
10.11.2018 SAMSTAG CUMARTESİ			CUMARTESİ
18:00	ratiopharm ulm	MHP RIESEN Ludwigsburg	
18:00	BG Göttingen	Science City Jena	
20:30	RASTA Vechta	ALBA BERLIN	
20:30	s.Oliver Würzburg	B. Löwen Braunschweig	
11.11.2018 SONNTAG PAZAR			PAZAR
15:00	FRAPORT SKYLINERS	medi bayreuth	
15:00	Brose Bamberg	GIESSEN 46ers	
15:00	Telekom Baskets Bonn	HAKRO Merlins Crailsheim	
18:00	FC Bayern München	EWE Baskets Oldenburg	
16.11.2018 FREITAG CUMA			CUMA
20:30	B. Löwen Braunschweig	Mitteldeutscher BC	
17.11.2018 SAMSTAG CUMARTESİ			CUMARTESİ
18:00	EWE Baskets Oldenburg	RASTA Vechta	
18:00	GIESSEN 46ers	FRAPORT SKYLINERS	
20:30	Science City Jena	ratiopharm ulm	
20:30	medi bayreuth	Eisbären Bremerhaven	
18.11.2018 SONNTAG PAZAR			PAZAR
15:00	MHP RIESEN Ludwigsburg	BG Göttingen	
15:00	Telekom Baskets Bonn	s.Oliver Würzburg	
15:00	ALBA BERLIN	Brose Bamberg	
18:00	Mitteldeutscher BC	FC Bayern München	
23.11.2018 FREITAG CUMA			CUMA
20:30	RASTA Vechta	Eisbären Bremerhaven	
24.11.2018 SAMSTAG CUMARTESİ			CUMARTESİ
18:00	FRAPORT SKYLINERS	B. Löwen Braunschweig	
18:00	ratiopharm ulm	Telekom Baskets Bonn	
20:30	BG Göttingen	medi bayreuth	
20:30	EWE Baskets Oldenburg	HAKRO Merlins Crailsheim	
20:30	s.Oliver Würzburg	ALBA BERLIN	
25.11.2018 SONNTAG PAZAR			PAZAR
15:00	Brose Bamberg	Science City Jena	
18:00	FC Bayern München	GIESSEN 46ers	

DIESEN MONAT IM KINO

BU AY VİZYONDA

MANDY

Regisseur: Panos Cosmatos

Darsteller: Nicolas Cage, Andrea Riseborough, Ned Dennehy

Art: Action, Thriller

HANDLUNG

Das Leben von Red und Mandy, die glücklich und friedlich in ihrer kleinen Hütte im Wald wohnen, wird durch eine schreckliche Sekte auf den Kopf gestellt.

MANDY

Yönetmen: Panos Cosmatos

Oyuncular: Nicolas Cage, Andrea Riseborough, Ned Dennehy

Tür: Animasyon, Aile

KONUSU

Ormanda küçük kulübelerinde sakin ve mutlu bir yaşam süren Red ve Mandy çiftinin hayatları, korkunç bir tarikat yüzünden bir anda alt üst olur.

AUFBRUCH ZUM MOND

Regisseur: Damien Chazelle

Darsteller: Ryan Gosling, Claire Foy, Jason Clarke

Art: Drama, Biografie

HANDLUNG

Der Film handelt vom berühmten Astronauten Neil Armstrong, dem ersten Mann auf dem Mond, und der NASA-Mission von 1961-1969.

AY'DA İLK İNSAN

Yönetmen: Damien Chazelle

Oyuncular: Ryan Gosling, Claire Foy, Jason Clarke

Tür: Dram, Biyografik

KONUSU

Film, Ay'a ilk ayak basan ünlü astronot Neil Armstrong'un 1961-1969 yılları arasındaki NASA temelli aya gidiş görevini konu alıyor.

DER GRINCH

Regisseur: Yarrow Cheney, Scott Mosier

Darsteller: Otto Waalkes, Benedict Cumberbatch

Art: Animation, Familie

HANDLUNG

Der Grinch verkleidet sich als Weihnachtsmann, um die Weihnachtsfreude des Who-Volkes zu vernichten und Weihnachten zu klauen.

GRİNÇ

Yönetmen: Yarrow Cheney, Scott Mosier

Oyuncular: Otto Waalkes, Benedict Cumberbatch

Tür: Animasyon, Aile

KONUSU

Grinch, Who halkının yeni yıl coşkusunu yok etmek için Noel Baba kılığına girip yılbaşını çalmaya karar verir.

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel

www.gruenland-fleisch.de

Muhteşem

Marketinizde üçlü

YENİ

www.suntat.de