Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

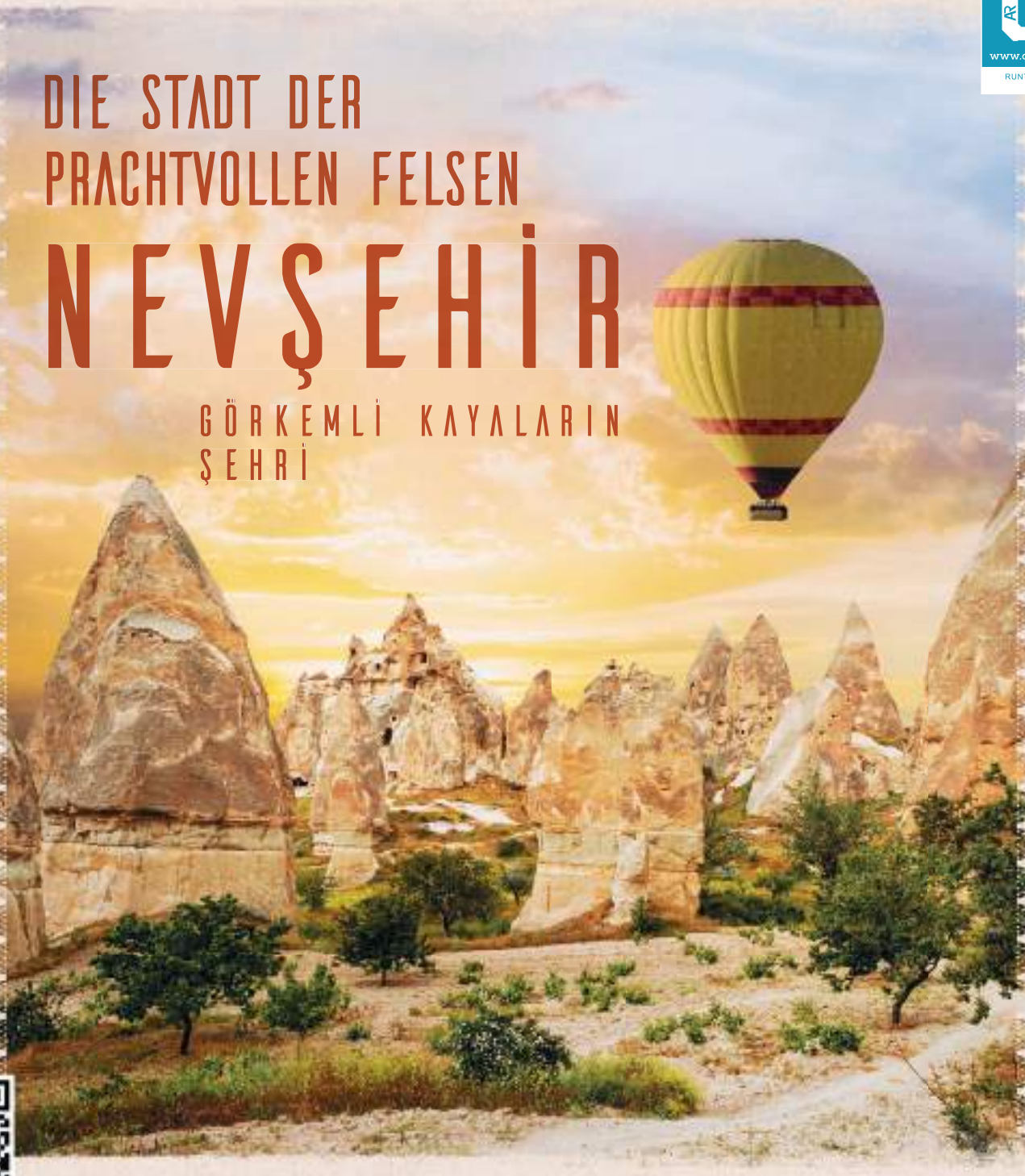
KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 23
Januar | 2019

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

DIE STADT DER PRACHTVOLLEN FELSEN

NEVŞEHİR

GÖRKEMLİ KAYALARIN ŞEHRİ



eurogida.de

EINTOPF MIT KICHERERBSEN
nohutlu yahni

12

GEKOCHTES HÄHNCHEN
tavuk haşlama

18

SPINAT-KÄSE-BÄLLCHEN
ıspanaklı peynirli toplar

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

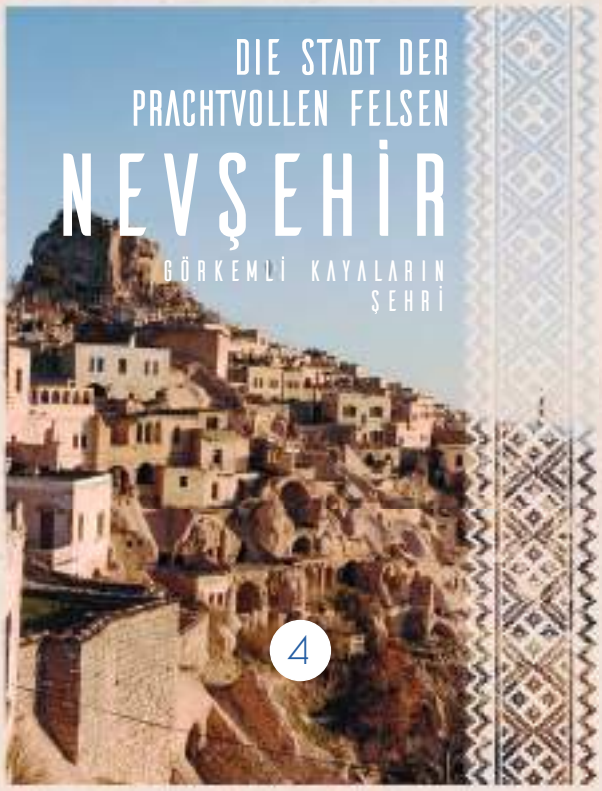
Agentur / Verlag:
AR City Media GmbH
Pariserstraße 51 I 10719 Berlin
Telefon: +49 (0) 30 91466492
Fax: +49 (0) 30 91485957
E-Mail:mail@arcitymedia.de
Website:www.arcitymedia.de
Geschäftsführer: Dipl.-Ing, (FH)
Barış Yaşa

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 MILCHSUPPE
sütlü çorba

12 EINTOPF MIT KICHERERBSEN
nohutlu yahni

14 COUSCOUS MIT GEHACKTEM
kıymalı kuskus pilavı

16 GEMÜSE-KÖFTE
sebzeli köfte

18 GEKOCHTES HÄHNCHEN
tavuk haşlama

20 MEHL-HALVAH
un helvası

21 SPINAT:
DIE GRÜNE LEGENDE
YEŞİL EFSANE, ISPANAK

24 VON HAND GEMACHTER BÖREK MIT SPINAT
el açması ıspanaklı börek

26 SPINAT-KÄSE-BÄLLCHEN
ıspanaklı peynirli toplar

27 DIESEN MONAT IM KINO
BU AY VİZYONDA

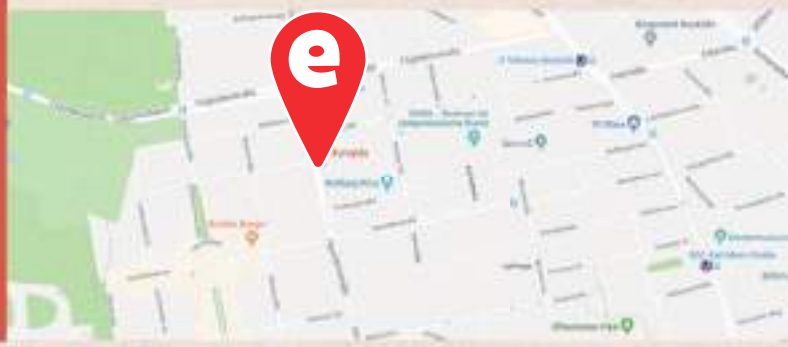
28 VERANSTALTUNGSKALENDER
MAÇ TAKVİMİ

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 NEUKÖLLN 2

Die Filiale in der Hermannstraße ist unsere 2. Filiale in Neukölln. Auf über 850 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 2 ŞUBESİ

Hermannstraße'deki şubemiz Neukölln'deki ikinci şubemizdir. 850 m²'den fazla alanda günlük taze meyve, sebze ve özellikle kendi ürünlerimizden oluşan Türk aperatifleri sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Hermannstraße 218, 12049 Berlin

Bus / Otobüs:
104, 167, 334

U-Bahn / S-Bahn:
U8 Boddinstraße

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

Tel: 030 / 62 98 56 16
Fax: 030 / 62 98 56 18

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Yeni ürün çeşitimiz:
Süzme yoğurt %10

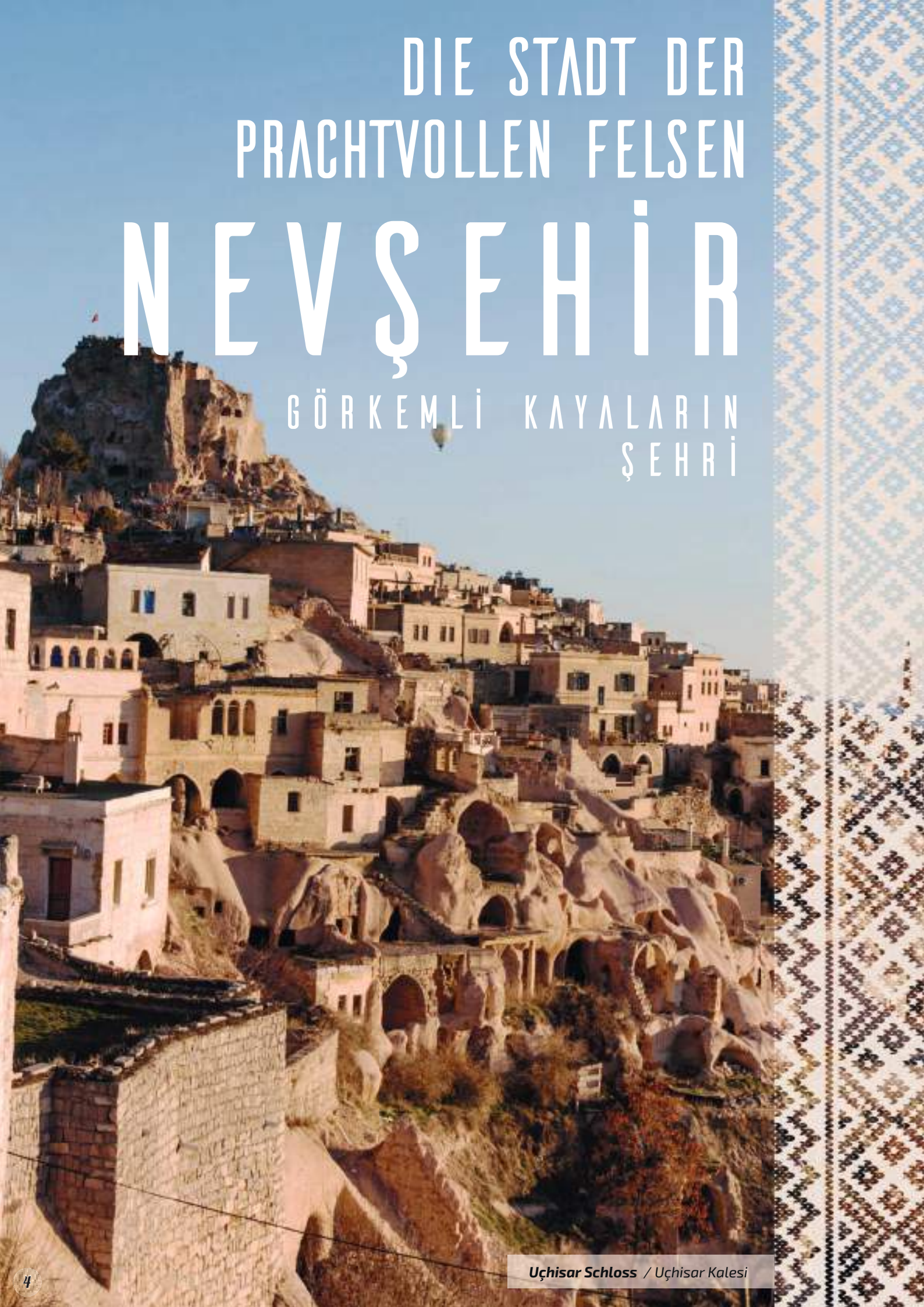
Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

DIE STADT DER PRACHTVOLLEN FELSEN

NEVŞEHİR

GÖRKEMLİ KAYALARIN ŞEHRİ



Uçhisar Schloss / *Uçhisar Kalesi*

NEVŞEHİR, DAS MIT SEINER MÄRCHENHAFTEN AUSSICHT UND SEINER EINZIGARTIGEN NATÜRLICHEN STRUKTUR EINE DER AUSSERGEWÖHNLICHSTEN ATMOSPHÄREN DER WELT BESITZT, LIEGT IM GEBIET ZENTRALANATOLIENS. MIT DEN WELTBERÜHMTEN FEENKAMINEN UND DEN UNZÄHLIGEN BESICHTIGUNGSPUNKTEN IN KAPPADOKIEN HEISST DIE STADT JÄHRLICH 2 MILLIONEN IN- UND AUSLÄNDISCHE TOURISTEN WILLKOMMEN.

DIE STADT, DESSEN GESCHICHTE BIS IN DAS JAHR 3000 V. CHR. ZURÜCKGEHT, WAR ZEUGE VERSCHIEDENER ANSIEDLUNGEN. VIELE VERSCHIEDENE ZIVILISATIONEN WIE DIE HETHITER, PERSER, ASSYRER, RÖMER, ANATOLISCHEN SELDSCHUKEN UND OSMANEN HABEN HIER GELEBT UND DIE STADT IN EIN KULTURPARADIES VERWANDELT. DIE STADT, DIE DIE SPUREN ALL DIESER ZIVILISATIONEN TRÄGT, IST EIN WAHRHAFTIGES FREILICHTMUSEUM. DIE TATSACHE, DASS SIE AUSSERDEM AUF DER HISTORISCHEN KÖNIGS- UND SEIDENSTRASSE LIEGT, GIBT DER STADT EINEN ZUSÄTZLICHEN KULTURELLEN WERT. MENSCHEN MIT VERSCHIEDENEN RELIGIONEN HABEN IM LAUFE DER GESCHICHTE HIER IN TOLERANZ UND FRIEDEN GELEBT. HADSCHI BEKTASCH WALI, EIN MUSLIMISCHER MYSTIKER, HAT TOLERANZ, MENSCHEN- UND NÄCHSTENLIEBE IN DIESER REGION VERBREITET.

NEVŞEHİR BESITZT NICHT NUR EINE FASZINIERENDE GESCHICHTE, SONDERN IST AUCH EINE STADT DER TOURISTEN, DIE IHRE NATÜRLICHEN SCHÖNHEITEN MIT DER WELT TEILT. BESUCHER ERLEBEN INMITTEN DER KULTURELLEN WERTE, IHRER NATÜRLICHEN SCHÖNHEITEN UND DEN ZEUGNISSEN DER GESCHICHTE EINE ATEMBERAUBENDE REISE.

MASALSI MANZARASI VE EŞSİZ DOĞAL YAPISIYLA DÜNYANIN EN FARKLI ATMOSFERLERİNDEN BİRİNE SAHİP OLAN NEVŞEHİR, İÇ ANADOLU BÖLGESİ'NDE YER ALIR. DÜNYACA ÜNLÜ PERİ BACALARI VE KAPADOKYA BÖLGESİNDE BULUNAN SAYISIZ GEZİ NOKTALARIYLA KENT, YILDA 2 MİLYON YERLİ VE YABANCI TURİST TARAFINDAN ZİYARET EDİLMEKTEDİR.

TARİHİ M.Ö. 3000'Lİ YILLARA DAYANAN KENT, ÇAĞLAR BOYUNCA FARKLI YERLEŞİMLERE TANIKLIK ETMİŞTİR. HİTİTLER, PERSLER, ASURLULAR, ROMALILAR, ANADOLU SELÇUKLULAR VE OSMANLILAR GİBİ İNSANLIK TARİHİ BOYUNCA KENTİN EV SAHİPLİĞİ YAPTIĞI BİRÇOK UYGARLIK, ŞEHRİ BİR KÜLTÜR CENNETİ HALİNE GETİRMİŞTİR. TÜM BU MEDENİYETLERİN TARİHİ İZLERİNE SAHİP OLAN KENT ADETA BİR AÇIK HAVA MÜZESİ GÖRÜNÜMÜNDEDİR. TARİHİ KRAL YOLU'NUN VE İPEK YOLU'NUN BÖLGEDEN GEÇMESİ, KENTE AYRI BİR KÜLTÜREL DEĞER KATMIŞTIR. TARİH BOYUNCA ÇEŞİTLİ DİNLERE SAHİP İNSANLAR BU KENTTE HOŞGÖRÜ İÇİNDE YAŞAMIŞTIR. HACI BEKTAŞ-I VELİ DE; HOŞGÖRÜYÜ, İNSAN SEVGİSİNİ, SICAKLIĞINI BU TOPRAKLAR ÜZERİNDE YAYMIŞTIR.

NEVŞEHİR, TARİHİ YAPISININ YANI SIRA DOĞAL GÜZELLİKLERİYLE KAPILARINI DÜNYAYA AÇMIŞ BİR TURİZM KENTİDİR. KENTİ ZİYARET EDENLER GÖRDÜKLERİ KÜLTÜREL VARLIKLAR VE DOĞAL GÜZELLİKLERLE TARİHİ VE MUCİZEVİ BİR YOLCULUK YAŞARLAR.

KAPPADOKIEN

Kappadokien, was auf Persisch "Land der schönen Pferde" bedeutet, ist eine der weltweit bekanntesten Regionen. Kappadokien besteht aus den Gebieten Ihlara, Ürgüp, Uçhisar, Avanos, Göreme, Derinkuyu und Kaymaklı und ist ein Ort, an dem sich Natur und Geschichte vereinen.

KAPADOKYA

Pers dilinde "Güzel Atlar Ülkesi" anlamına gelen Kapadokya, dünyanın en önemli bölgelerinden biridir. Ihlara, Ürgüp, Uçhisar, Avanos, Göreme, Derinkuyu ve Kaymaklı bölgelerinden oluşan Kapadokya, doğa ve tarihin birleştiği bir yerdir.

Die Feenkamine von Kappadokien, eine weltweit berühmte Touristenattraktion, sind auch innerhalb der Türkei eine der meist besuchten Sehenswürdigkeiten. Vor Millionen von Jahren war hier ein Binnenmeer und die Lava der Erciyes, Hasan Dağı und Güllüdağ Vulkane hat das Meer nach vielen Jahrhunderten ausgetrocknet. Aus diesen Lavaansammlungen sind die Feenkamine entstanden. Nachdem diese Millionen von Jahren Regen und Wind ausgesetzt waren, entstand das heutige wundersame Aussehen der Kamine.

Dünya turizminin en ünlü bölgelerinden olan Kapadokya Peri Bacaları, Türkiye'nin de en çok ziyaret edilen tatil noktaları arasında ilk sıralarda gelmektedir. Milyonlarca yıl önce bölge bir iç deniz konumundayken; Erciyes, Hasan Dağı ve Güllüdağ yanardağlarının püskürttüğü lavlar, denizi asırlarca süren bir doğal mücadele sonucunda kurutmuştur. Bu lavların birikintileriyle oluşan Peri Bacaları, milyonlarca yıl boyunca yağmur ve rüzgar tarafından aşındırılarak bugünkü mucizevi görünümünü almıştır.

Kappadokien wurde auf die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes genommen. Die beste Art es zu erkunden sind die Heißluftballontouren, die zum Zeichen des Gebiets geworden sind. Die circa 15 Minuten lange Tour erlaubt Besuchern alle Winkel Kappadokiens zu erkunden, die man zu Fuß niemals entdecken könnte.

UNESCO tarafından Dünya Kültür Mirası listesinde bulunan Kapadokya'nın simgelerinden biri haline gelen balon turları, bölgenin eşsiz yapısını görmenin en etkili yoludur. Gökte ağır ağır süzülerek yaklaşık 15 dakika süren balon turu, Kapadokya uygarlığının ve doğal güzelliğinin yaya olarak ulaşılamayan en uzak noktalarına kadar götürmektedir.

GÖREME

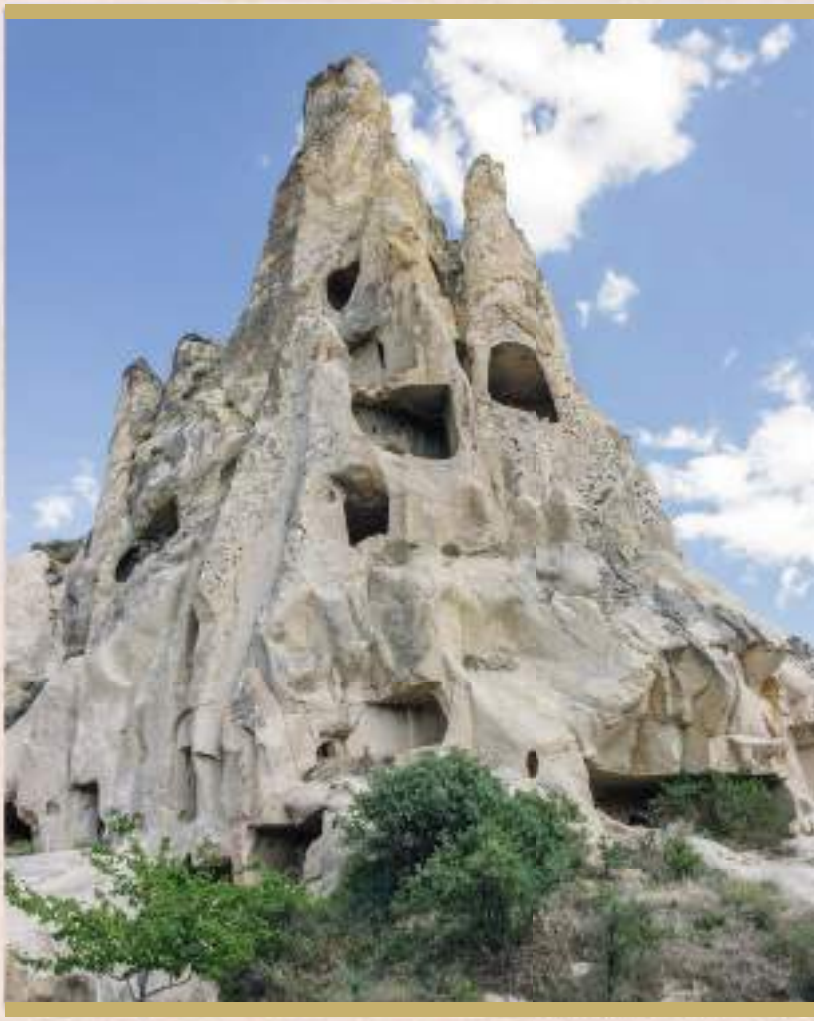
Göreme, 14 km entfernt von Nevşehir, ist einer der wichtigsten Orte im Gebiet und beherbergt wichtige historische Stätten wie die "Drei Kreuzfahrer Kirche", die Ayvalı Kirche und die El Nazar Kirche und natürliche Schönheiten wie das "Liebestal", das Güllüdere Tal und das Güvercinlik Tal.

GÖREME

Nevşehir'e 14 km uzaklıkta bulunan Göreme; sınırları içinde Üç Haçlı Kilisesi, Ayvalı Kilisesi, El Nazar Kilisesi gibi önemli tarihi mekanları ve Aşk Vadisi, Güllüdere Vadisi, Güvercinlik Vadisi gibi doğal güzellikleri bulunduran, bölgenin en önemli yerlerinden biridir.

Kappadokien */ Kapadokya*

Feenkamine in Kappadokien */ Kapadokya Peri Bacaları*



Derinkuyu Unterirdische Stadt */ Derinkuyu Yeraltı Şehri*

Avanos / *Avanos*

Göreme / *Göreme*

Kappadokien / *Kapadokya*

ÜRGÜP
Ürgüp zieht mit seiner tollen Aussicht, seinen Kirchen und Grabmälern jährlich Hunderttausende von Besuchern an und ist ein idealer Stopp während einer Nevşehir-Reise.

ÜRGÜP
Muhteşem manzarası, kiliseleri ve türbeleri ile her yıl yüzbinlerce tatilcinin favori uğrak noktası olan Ürgüp, Nevşehir gezisi için ideal bir duraktır.

AVANOS
Das weltweit erste und einzige unterirdische Museum, das Güray Museum, das Devrent Tal, das Paşabağ Rahipler Tal und das Çavuşin Dorf liegen alle innerhalb von Avanos, einem weiteren wichtigen Zentrum.

AVANOS
Dünyanın ilk ve tek yeraltı müzesi olan Güray Museum'u, Devrent Vadisi'ni, Paşabağ Rahipler Vadisi ve Çavuşin Köyü'nü sınırlarında barındıran Avanos, bir diğer önemli merkezdir.

IHLARA TAL
Das Ihlara Tal ist eines der schönsten Naturwunder in Kappadokien. Das Tal ist bis zum Himmel mit Bäumen umgeben und besitzt ein einzigartiges Aussehen, wie auf einer Postkarte. Im Tal gibt es einen langen Wanderweg, dessen detaillierten Plan man gleich am Anfang findet. Im Tal befinden sich mehr als einhundert Kirchen, jedoch kann man nur einige davon besichtigen.

IHLARA VADİSİ
Kapadokya Bölgesi'ndeki en özel doğa güzelliklerinden biri Ihlara Vadisi'dir. Göğe kadar uzanan ağaçlarla çevrili vadi, kartpostalları aratmayan görüntüsüyle benzersiz bir deneyim yaşatır. Uzun bir yürüme parkuruna sahip vadiye hemen girişte detaylı bir vadi planı yer almaktadır. Vadi içinde yüzden fazla kilise bulunmakla birlikte sadece birkaçı ziyarete açıktır.

UÇHİSAR
Uçhisar ist der höchste Punkt in Kappadokien. Von hier aus hat man eine Panoramaaussicht auf die Göreme Täler, Avanos, Nevşehir und Erciyes. Die historische Uçhisar Burg ist einer der meistbesuchten Orte in diesem Gebiet.

UÇHİSAR
Uçhisar, Kapadokya'nın en yüksek tepesidir. Bu noktadan Göreme Vadileri, Avanos, Nevşehir ve Erciyes, panoramik olarak seyredilebilmektedir. Tarihi Uçhisar Kalesi ile bölgenin en çok ziyaret edilen yerlerinden biridir.

Nevşehir, einer der Orte in der Türkei, der die meisten Touristen anzieht, ist sehr einfach zu erreichen. Man kann Nevşehir über die Flughäfen in Kappadokien oder Kayseri erreichen. Dabei liegt der Kayseri Flughafen näher an Kappadokien. Im Gebiet, das jährlich durchschnittlich 2 Millionen Besucher empfängt, gibt es eine große Auswahl an Unterkunftsmöglichkeiten.

Türkiye'nin en turistik bölgelerinden biri olan Nevşehir'e dünyanın her yerinden kolayca ulaşım mümkündür. Nevşehir Kapadokya Havalimanı üzerinden ya da Kayseri Havalimanı'ndan ulaşım sağlanabilmektedir. Kayseri Havalimanı Kapadokya Bölgesi'ne daha yakındır. Yılda ortalama 2 milyon ziyaretçi ağırlayan bölgede ayrıca her türlü konaklama imkânı mevcuttur.

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
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst

Mert Cakmak
Auszubildender

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Haydar Sami Emre
Selbständiger
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

Eda Yapan
Auszubildende

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.

MILCHSUPPE

sütlü çorba

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Die Milch in einen tiefen Topf geben. Den Bulgur waschen und der Milch hinzufügen. Den Bulgur solange kochen, bis dieser aufgeht. Ab und zu umrühren. In einer Schüssel Mehl und Wasser mit einem Schneebesen vermischen. Schnell in die Milchsuppe gießen und weiter umrühren. Ab und zu umrühren und für 10 Minuten bei geringer Hitze kochen, bis der Bulgur weich ist. Für die Soße in einer Pfanne etwas Butter zerschmelzen und Paprikapulver hinzufügen. Die Soße über die Suppe in die Servierschüsseln gießen und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Süt, derin bir tencereye alınır. Bulgurlar yıkanıp süzülerek süte eklenir. Ocağın altı açılarak bulgurlar şişene kadar ara sıra karıştırılarak kaynatılır. Bir kasede un ve su iyice çırpılır. Kaynamakta olan sütlü karışıma hızlıca dökülerek karıştırılmaya devam edilir. Ara ara karıştırılarak 10 dakika kadar kısık ateşte, bulgurlar yumuşayana kadar pişirilir. Üzeri için bir tavada tereyağı eritilerek içine toz biber eklenir. Servis kaselerine alınan çorbaların üzerine sos gezdirilir ve sıcak servis edilir.

ZUTATEN

1 Glas Bulgur
1 Liter Milch
1 Esslöffel Mehl
3 Esslöffel Wasser
2 Teelöffel Salz

ZUR VERZIERUNG:

1 Esslöffel Butter
1 Teelöffel rotes Paprikapulver

MALZEMELER

1 su bardağı bulgur
1 litre süt
1 yemek kaşığı un
3 yemek kaşığı su
2 çay kaşığı tuz

ÜZERİ İÇİN:

1 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı toz kırmızı biber

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Gesundheit fördern?

Sportliches Training „auf Krankenschein“?

Warum warten bis ein Leiden chronisch wird?

Nutzen Sie mit dem Funktionstraining eine Bewegungstherapie, die mit Mitteln der Krankengymnastik und/oder Ergotherapie gezielt auf einzelne Strukturen, wie Muskeln oder Gelenke, einwirkt.

- Sie können damit Ihre körperlichen und seelischen Zustände positiv beeinflussen und Ihre Schmerzen lindern.
- Sie können aktiv daran mitwirken, Ihre Muskel-, Gelenk- und Wirbelsäulenfunktionen zu erhalten.
- Und Sie können sowohl Ihr allgemeines Wohlbefinden wie auch Ihre Beweglichkeit und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.

Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Rehabilitationssport, um Ihre gesundheitlichen Ressourcen ganzheitlich zu fördern.

Sie möchten gesund werden und bleiben. Wir helfen Ihnen gern dabei.

030 - 58896019

kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

EINTOPF MIT KICHERERBSEN

nohutlu yahni

ZUTATEN

2 Gläser Kichererbsen
500 g in Würfel geschnittenes Lammfleisch
250 g Schalotten
1 Teeglas Fleischbrühe
2,5 Gläser warmes Wasser
1 Esslöffel Butter
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Paprikamark
Kreuzkümmel, Paprikaflocken
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

2 su bardağı nohut
500 g kuşbaşı kuzu eti
250 g arpacık soğan,
1 çay bardağı et suyu
2,5 su bardağı sıcak su
1 yemek kaşığı tereyağı
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Kimyon, pul biber
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Die Kichererbsen eine Nacht vorher in Wasser einlegen. Am nächsten Tag abschütten und kochen. Das Tomaten- und Paprikamark für 1-2 Minuten in Olivenöl braten. Das Fleisch und die Butter hinzufügen und weiterbraten. Warmes Wasser und Fleischbrühe hinzufügen, kochen lassen. Die Schalotten schälen und hinzufügen, sobald das Fleisch weich ist. Sobald das Fleisch gar ist, die Kichererbsen, Salz und Gewürze hinzufügen. Gut vermischen und solange kochen, bis die Schalotten weich sind. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Nohut, 1 gece önceden ıslatılır. Ertesi gün suyu değiştirilerek haşlanır. Salçalar, zeytinyağında 1-2 dakika kavrulur. Etler ve tereyağı ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Sıcak su ve et suyu ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Arpacık soğanlar temizlenerek etler yumuşayınca tencereye ilave edilir. Etler piştikten sonra üzerine nohutlar, tuz ve baharatlar eklenir. Harmanlanarak soğanlar yumuşayana kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

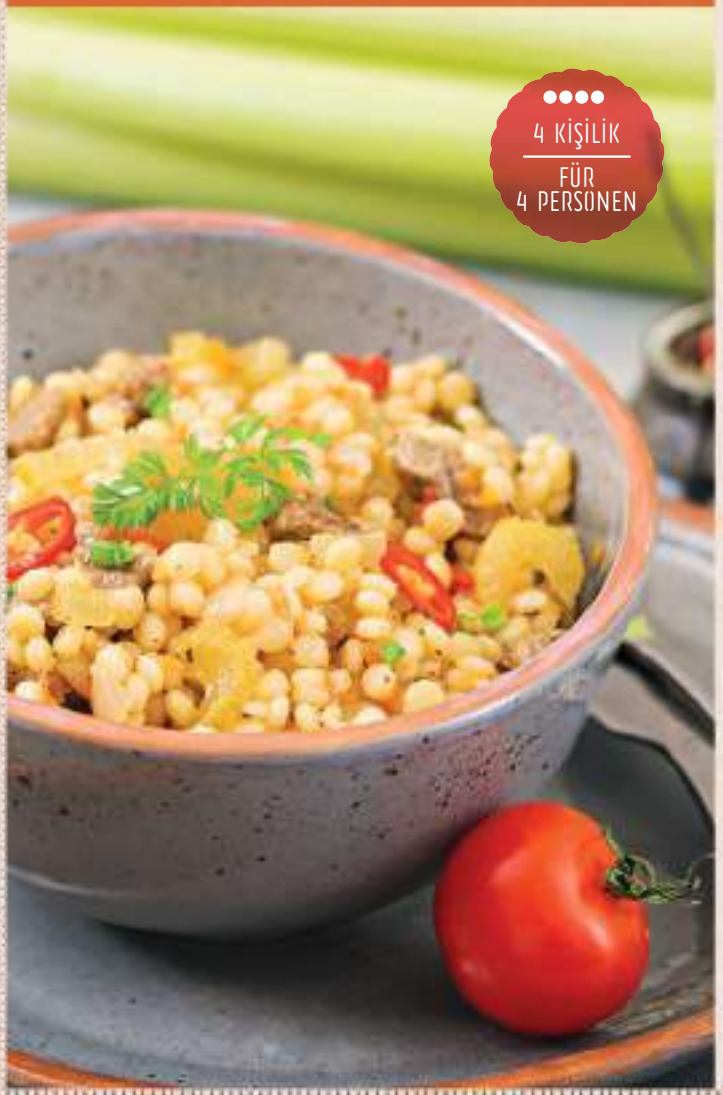
arba GEWÜRZE

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

www.arba-berlin.de

COUSCOUS MIT GEHACKTEM

kıymalı kuskus pilavı



ZUBEREITUNG

Öl und Butter in einem Topf erhitzen und das Gehackte hinzufügen. Solange umrühren, bis das Gehackte gar ist. Die fein geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und für ein paar Minuten braten. Salz, Paprika- und Tomatenmark hinzufügen. Ein paar Mal umrühren und danach die fein geschnittenen Paprika und in Würfel geschnittenen Tomaten hinzufügen. Bei geringer Hitze für 10 Minuten kochen lassen. In einem tiefen Topf Wasser kochen und Salz hinzufügen. Den Couscous für 10 Minuten kochen. Den gekochten Couscous mit der Soße vermischen und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Tencereye sıvı yağ ve tereyağı alınarak kıyma ilave edilir. Kıyma suyunu çekene kadar karıştırılır. İnce doğranmış soğanlar eklenerek birkaç dakika çevrilir. Tuz ve salça ilave edilir. Birkaç kere karıştırılarak üzerine ince doğranmış biberler ve küp doğranmış domatesler eklenir. Kısık ateşte 10 dakika pişirilir. Derin bir tencerede su kaynatılarak tuz ilave edilir. Kuskuslar, bu suda 10 dakika haşlanır. Pişen kuskuslar, kıymalı sos ile karıştırılarak sıcak olarak servis edilir.

ZUTATEN

3 Gläser Couscous
250 g Gehacktes
3 Esslöffel Öl
3 Esslöffel Butter
2 Zwiebeln
2 Tomaten
2 Spitzpaprika
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Paprikamark
Salz

MALZEMELER

3 su bardağı kuskus
250 g kıyma
3 yemek kaşığı sıvı yağ
3 yemek kaşığı tereyağı
2 soğan
2 domates
2 sivri biber
1 yemek kaşığı domates salçası
1 yemek kaşığı biber salçası
Tuz

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

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	Müllerstraße 33 & Badstraße 9	Wrangelstraße 85	Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	Breite Straße 37	Potsdamerstraße 152

GEMÜSE-KÖFTE

sebzeli köfte

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Kleine Stücke abreißen und zu Bällchen formen. In einer Bratpfanne Öl erhitzen. Die Köfte von beiden Seiten braten. Für das überschüssige Öl auf eine Serviette legen. Je nach Wunsch mit Reis, Nudeln oder Salat warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeler bir karıştırma kabına alınarak iyice yoğrulur. Yoğrulan harçtan parçalar alınarak yuvarlanır. Bir kızartma tavasına sıvıyağ alınarak ısıtılır. Köfteler arkalı önlü iyice kızartılır. Kağıt havlu üzerinde bekletilerek fazla yağı alınır. İsteğe göre pilav, makarna ya da yeşillikler eşliğinde sıcak servis edilir.

ZUTATEN

500 g Rindergehacktes

1 Bund fein gehackte Petersilie

Jeweils eine geriebene Zwiebel, Karotte und Zucchini

1 Ei

1 Glas Paniermehl

Salz, Pfeffer

MALZEMELER

500 g dana kıyma

1 tutam ince kıyılmış maydanoz

1'er adet rendelenmiş soğan, havuç ve kabak

1 yumurta

1 su bardağı galeta unu

Tuz, karabiber

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

Çiloğlu

www.ciloglu.de

2019

Sohbetiniz Bol Olsun...

Mutlu Yıllar

YENİ

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

GEKOCHTES HÄHNCHEN

tavuk haşlama

ZUBEREITUNG

Die Kartoffeln, Karotten und Zwiebel grob schneiden. Das Hähnchen und das Gemüse in einen Topf geben. Wasser hinzufügen, sodass alles bedeckt ist. Je nach Wunsch getrockneten oder frischen Thymian, Salz und Pfefferkörner hinzufügen und kochen lassen. Die Kochzeit kann je nach Topf unterschiedlich sein. Mithilfe einer Gabel kontrollieren, ob das Hähnchen und das Gemüse gar sind. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Patatesler, havuçlar ve soğan irice doğranır. Tencereye tavuklar ve sebzeler eklenir. Üzerini geçecek kadar su ilave edilir. İsteğe göre kuru ya da taze kekik, tuz, tane karabiber eklenerek tüm malzemeler pişirilir. Pişirme süresi, kullanılan tencereye göre değişiklik gösterebilir. Bir çatal yardımıyla tavukların ve sebzelerin pişip pişmediği kontrol edilebilir. Sıcak servis edilir.

ZUTATEN

500 g Hähnchenfleisch mit Knochen
4 Kartoffeln
2 Karotten
1 Zwiebel
Thymian
Schwarze Pfefferkörner
Salz

MALZEMELER

500 g kemikli tavuk eti
4 patates
2 havuç
1 soğan
Kekik
Tane karabiber
Tuz

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

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

MEHL-HALVAH

un helvası

ZUTATEN

3,5 Gläser Mehl
1,5 Gläser Zucker
1,5 Gläser Wasser
1 Glas Öl
125 g Butter

MALZEMELER

3,5 su bardağı un
1,5 su bardağı toz şeker
1,5 su bardağı su
1 su bardağı sıvı yağ
125 g tereyağı

ZUBEREITUNG

Zucker und Wasser in einer Schüssel mischen. Butter in eine breite Pfanne geben. Sobald die Butter geschmolzen ist, Mehl hinzufügen und solange braten, bis sich die Farbe des Mehls ändert. Zucker und Wasser langsam in die Pfanne geben und dabei schnell umrühren. Für ein paar Minuten kochen lassen und danach vom Herd nehmen. Das Halvah für 10 Minuten ruhen lassen und danach formen und servieren. Je nach Wunsch mit Mandeln, Walnüssen oder Pinienkernen verzieren und servieren.

HAZIRLANIŞI

Şeker ve su, bir kapta karıştırılır. Genişçe bir tavaya sıvıyağ ve tereyağı alınır. Tereyağı eridikten sonra un ilave edilerek rengi değişene kadar kavrulur. Şeker ve su karışımı, yavaş yavaş tavaya ilave edilerek bir yandan hızlıca karıştırılmalıdır. Bu şekilde birkaç dakika pişirilip ocağın altı kapatılır. Helva, 10 dakika kadar dinlendirildikten sonra şekil verilerek servis edilir. İsteğe göre sade olarak ya da badem, ceviz veya çam fıstığı ile süslenerek servis edilebilir.

SPINAT:

DIE GRÜNE LEGENDE

YEŞİL EFSANE, ISPANAK

SPINAT IST EIN SEHR WICHTIGES WINTERGEMÜSE UND BERÜHMT DAFÜR, DASS ER SEHR GUT FÜR DIE GESUNDHEIT IST. DIE ENTHALTENEN VITAMINE UND MINERALIEN MACHEN DEN SPINAT SEHR NAHRHAFT. AUSSERDEM ENTHÄLT SPINAT VITAMIN C UND EISEN. DER SPINAT IST BUCHSTÄBLICH EIN WUNDERMITTEL FÜR VIELE KRANKHEITEN UND WIRD IN DER MODERNEN UND ALTERNATIVEN MEDIZIN ALS BEHANDLUNGSMETHODE GENUTZT.

KIŞ SEBZELERİNİN EN ÖNEMLİLERİNDEN BİRİ OLAN ISPANAK, SAĞLIĞA OLAN FAYDALARI İLE ADINDAN EN ÇOK BAHSETTİREN BESİNLERDENDİR. İÇERİĞİNDE BULUNAN VİTAMİN VE MİNERALLER SEBEBİYLE BESİN DEĞERİ OLDUKÇA YÜKSEK OLAN ISPANAK, İÇERİSİNDE AYNI ZAMANDA DEMİR VE C VİTAMİNİ DE BARINDIRIR. ADETA BİN BİR DERDE DEVA BİR SEBZE OLAN ISPANAK; MODERN TIPTA VE ALTERNATİF TIPTA TEDAVİ YÖNTEMİ OLARAK DA KULLANILMAKTADIR.

BESITZT EINE ANTI-KREBS-EIGENSCHAFT

Der Spinat ist reich an Flavonoiden, die gegen Krebs wirken. Forschungen haben gezeigt, dass der Verzehr von Spinat Zellen, die für Magen- und Hautkrebs verantwortlich sind, zerstören kann. Es wurde außerdem bewiesen, dass Spinat effektiv gegen Prostatakrebs sein kann.

ANTİ-KANSER ÖZELLİKTEDİR

Ispanak, kanser karşıtı olan flavonoidler açısından oldukça zengindir. Araştırmalar, ıspanak tüketiminin mide ve cilt kanserine neden olan hücreleri ortadan kaldırdığını ortaya koymuştur. Ayrıca ıspanağın prostat kanserine karşı etkili olduğu da kanıtlanmıştır.

SCHÜTZT DIE AUGENGESUNDHEIT

Die im Spinat enthaltenen Antioxidantien wirken effektiv gegen durch Alterung hervorgerufene Katarakt- und Augenkrankheiten. Spinat schützt den Mechanismus in den Augen und enthält das für ein gesundes Sehen notwendige Vitamin A.

GÖZ SAĞLIĞINI KORUR

Ispanakta bulunan antioksidanlar; katarakt ve yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan göz hastalıklarına karşı etkilidir. Ispanak gözlerdeki düzeneği korur ve sağlıklı görme için gerekli olan A vitaminini içerir.

SCHÜTZT DIE KNOCHENGESUNDHEIT

Spinat ist reich an Vitamin K, was für das Protein sorgt, das für die Knochenstärke notwendig ist. Spinat ist eine gute Alternative für jene, die keine Milchprodukte verzehren, um ihre Knochengesundheit zu schützen. Zusätzlich zum Schutz von Muskel- und Knochengewebe unterstützt er die Zellentwicklung.

KEMİK SAĞLIĞINI KORUR

K vitamini açısından zengin olan ıspanak; kemiklerin dayanıklılığı için gerekli olan proteini sağlar. Süt ürünleri tüketemeyenler için iyi bir alternatif olan ıspanak, kemik sağlığını korumak için çok önemlidir. Kas ve kemik dokularını korumanın yanı sıra hücre gelişimine destek olur.

REGELT DEN BLUTDRUCK

Ein regelmäßiger Spinatverzehr hilft dabei die Nerven zu beruhigen, hohen Blutdruck zu senken und den Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu stabilisieren.

TANSİYONU DÜZENLER

Düzenli olarak ıspanak tüketilmesi; sinirlerin gevşemesine, yüksek kan basıncının düşürülmesine ve kan basıncının sağlıklı bir seviyede tutulmasına yardımcı olur.

SCHÜTZT DAS GEHIRN

Spinat sorgt dafür, dass Gehirn und Geist ständig aktiv und jung bleiben. Er unterstützt die Funktion des Gehirns, indem er auf das Nervensystem wirkt. Spinat hilft der Gehirngesundheit, indem er die für die Gehirngesundheit erforderlichen Fett- und Säureverhältnisse im Gleichgewicht hält.

BEYNİ KORUR

Ispanak, beynin ve zihnin sürekli aktif ve genç kalmasını sağlar. Sinir sistemine etki ederek beyin fonksiyonlarını destekler. Beyin sağlığı için ihtiyaç olan yağ ve asit oranlarını dengede tutarak beyin sağlığına faydalı olur.

BEUGT ANÄMIE VOR

Eisenmangel im Körper kann zu vielen Krankheiten, vor allem Anämie, führen. Spinat ist sehr reich an Eisen und hilft dank den enthaltenen Mineralien vor allem Kindern im Entwicklungsstadium und Frauen nach der Geburt.

ANEMİYİ ÖNLER

Vücuttaki demir eksikliği, başta kansızlık olmak üzere birçok hastalığa sebebiyet verebilir. Demir açısından son derece zengin olan ıspanak, içeriğindeki minerallerle özellikle çocukların gelişim döneminde ve kadınların doğum sonrası döneminde çok fayda sağlamaktadır.

IST GUT FÜR DAS HERZ

Übermäßige Fettansammlung im Körper kann eine Verdickung der Herzwände und folglich einen Herzinfarkt verursachen. Der Spinat ist sehr reich an Lutein. Lutein verhindert die Verstopfung der Gefäße und die Verdickung der Herzwände. Dadurch wird das Risiko eines Herzinfarkts wirkungsvoll verringert.

KALBE FAYDALIDIR

Vücutta aşırı yağ birikimi, kalp duvarlarının kalınlaşmasına ve dolayısıyla da kalp krizine sebebiyet verebilir. Ispanak, lutein bakımından çok zengin bir besindir. Lutein; damar tıkanıklıklarını engeller ve kalp duvarlarının kalınlaşmasına izin vermez. Dolayısıyl kalp krizi geçirme riskini ciddi anlamda düşürebilir.

HILFT BEI GEWICHTSVERLUST

Spinat enthält nur sehr wenig Kalorien und Fett und hilft daher beim Gewichtsverlust. Außerdem ist er sehr reich an nahrhaften löslichen Fasern. Die zahlreich enthaltenden Fasern unterstützen das Verdauungssystem und schützen Magen und Darm. Daher ist Spinat ideal für alle, die Diäten machen.

KİLO VERMEYİ KOLAYLAŞTIRIR

Yağ ve kalori oranı çok düşük olan ıspanak, kilo vermeye yardımcı olur. Ayrıca çok besleyici çözünür lifler açısından zengindir. Bol miktarda içerdiği lifler, sindirim sistemine fayda sağlar, mide ve bağırsak sağlığını korur. Bu bakımdan ıspanak, diyet yapanlar için iyi bir besin kaynağıdır.

EINE VITAMIN-C-QUELLE

Spinat, der auch reich an Vitamin C ist, kann für den Körper eine gute Vitaminquelle sein, wenn dieser unter richtigen Bedingungen gekocht und verzehrt wird. Außerdem erhöht Vitamin C die Aufnahme von Eisen. Da ein Großteil des enthaltenen Vitamin C beim Kochen jedoch verloren geht, wird empfohlen, den Spinat mit einer anderen Vitamin-C-Quelle, wie zum Beispiel Zitrone, zu verzehren. Um den maximalen Nährwert des Spinats auszunutzen, kann dieser auch roh als Salat verzehrt werden.

C VİTAMİNİ KAYNAĞIDIR

C vitamini açısından da oldukça zengin olan ıspanak, uygun şartlarda pişirilip tüketildiği taktirde vücut için tam bir vitamin kaynağı haline gelmektedir. Ayrıca C vitamini, demir emilimini de artırmaktadır. Ancak ıspanak pişirildiği zaman içerisindeki C vitamini büyük ölçüde kaybolduğu için, pişirildikten sonra limon gibi başka bir C vitamini kaynağıyla tüketilmesi tavsiye edilmektedir. Ayrıca ıspanağın besin değerlerinden maksimum ölçüde faydalanmak için çiğ olarak salatalarda kullanılabilir.

Nierenpatienten und Gichtpatienten sollten sich vor dem Verzehr von Spinat an ihren Arzt wenden!

Böbrek hastaları ve gut hastaları, ıspanak tüketimi için doktora danışmalıdır!

VON HAND GEMACHTER BÖREK MIT SPINAT

el açması ıspanaklı börek

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

2,5 Gläser Mehl
1 Glas Wasser
2 Esslöffel Öl
1 Kaffeelöffel Salz
2 Esslöffel Essig
2 Esslöffel Maisstärke
3 Esslöffel geschmolzene Butter

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 Bund Spinat
1 Esslöffel Öl
1 Zwiebel
1 Kaffeelöffel Salz
1 Teelöffel Pfeffer

MALZEMELER

HAMURU İÇİN:

2,5 su bardağı un
1 su bardağı su
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 tatlı kaşığı tuz
2 yemek kaşığı sirke
2 yemek kaşığı mısır nişastası
3 yemek kaşığı eritilmiş tereyağı

İÇ HARCI İÇİN:

1 bağ ıspanak
1 yemek kaşığı sıvıyağ
1 adet soğan
1 tatlı kaşığı tuz
1 çay kaşığı karabiber

ZUBEREITUNG

Für die Füllung; Öl in einer Pfanne erhitzen. Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln und den Spinat hinzufügen und mit Salz und Pfeffer gut durchbraten. Zum Abkühlen zur Seite stellen.

Für den Teig: Das Mehl in eine breite Schüssel geben. Wasser, Öl, Essig und Salz hinzufügen und solange kneten, bis man einen glatten Teig hat. Den Teig in 8 gleichgroße Bällchen teilen und für 15 Minuten ruhen lassen. Die Bällchen mithilfe von Stärke so groß wie einen Servierteller ausrollen und mit Butter einschmieren. 4 Stück aufeinander legen und mit einem Nudelholz weiter ausrollen. Den ausgerollten Teig auf das leicht eingefettete Backblech legen und die Ränder nach außen klappen. Die Füllung gleichmäßig darauf verteilen. Die anderen 4 Bällchen auf die gleiche Weise ausrollen und auf die Füllung legen. Die Ränder miteinander verbinden und nach innen rollen. Die obere Schicht in Form von Dreiecken einschneiden. Den Börek mit der restlichen Butter einschmieren und für 15 Minuten im Kühlschrank stehen lassen. Danach bei 180 °C für 30-35 Minuten backen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

İç harcı için; sıvıyağ bir tavaya alınarak ısıtılır. Yemeklik doğranan soğan ve ıspanaklar eklenerek, tuz ve karabiber ile iyice kavrulur. Soğuması için kenara alınır.

Hamuru için; un genişçe bir kaba alınır. Su, sıvıyağ, sirke ve tuz ilave edilerek pürüzsüz bir kıvama gelene kadar yoğrulur. Hamurdan 8 eşit parça koparılarak beze haline getirilir ve 15 dakika dinlenmeye bırakılır. Bezeler, nişasta yardımıyla servis tabağı büyüklüğünde açılarak tereyağıyla iyice yağlanır. 4 tanesi üst üste koyularak oklava yardımıyla inceltilir. Açılan hamur, hafifçe yağlanmış fırın tepsisinin altına yerleştirilerek kenarları dışarıya doğru sarkıtılır. İçine iç harcı eşit olarak yayılır. Diğer 4 beze de aynı şekilde inceltilerek üzerine kapatılır. Alt ve üst kenarları birleştirilerek içeri doğru yuvarlanır. Üst katmandaki hamura üçgen dilimler olacak şekilde kesikler atılır. Börek, kalan tereyağı ile iyice yağlanarak buzdolabında 15 dakika dinlendirilir. Ardından 180° fırında 30-35 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de

SPINAT-KÄSE-BÄLLCHEN

ıspanaklı peynirli toplar

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

ZUTATEN

500 g Spinat
1 Glas Frischkäse
1 Teeglas geriebener Käse
1 Glas Paniermehl
2 Eier
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

500 g ıspanak
1 su bardağı lor peyniri
1 çay bardağı rendelenmiş kaşar
1 su bardağı galeta unu
2 yumurta
2 diş sarımsak
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Den gewaschenen Spinat schneiden und in eine Schüssel geben. Den Käse, geriebenen Knoblauch, 3 Esslöffel Paniermehl, 1 Ei, Salz und Pfeffer vermischen und zum Spinat hinzufügen. Die Mischung gut verkneten. Kleine Stücke von der Mischung abreißen und zu Bällchen formen. In eine Schüssel 1 Ei schlagen. Das restliche Paniermehl auf einen Teller geben. Die vorbereiteten Spinatbällchen zunächst in das Ei und danach in Paniermehl tauchen und dann in Öl braten. Je nach Wunsch mit Joghurt oder verschiedenen Soßen servieren.

HAZIRLANIŞI

Ayıklanıp yıkanmış ıspanak doğranarak bir kaba alınır. Peynirler, rendelenmiş sarımsaklar, 3 yemek kaşığı galeta unu, 1 yumurta, tuz ve karabiber karıştırılarak ıspanaklara eklenir. Harç iyice yoğrulur. Harçtan parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir. 1 adet yumurta, bir kasede çırpılır. Kalan galeta unu da bir tabağa alınır. Hazırlanan ıspanaklı toplar önce çırpılmış yumurtaya sonra da galeta ununa bulanarak kızgın yağda kızartılır. İsteğe göre yoğurt ya da çeşitli soslarla sıcak olarak servis yapılır.

BU AY VİZYONDA

ORGANİZE İŞLER – SAZAN SARMALI

Regisseur: Yılmaz Erdoğan

Darsteller: Demet Akbağ, Ata Demirer, Yılmaz Erdoğan

Art: Komödie

HANDLUNG

Im zweiten Teil des Films "Krumme Dinger am Bosporus" (Organize İşler) bekommen es Asım Noyan und seine Bande diesmal mit dem Betrüger namens "sazan sarmalı" zu tun.

ORGANİZE İŞLER – SAZAN SARMALI

Yönetmen: Yılmaz Erdoğan

Oyuncular: Demet Akbağ, Ata Demirer, Yılmaz Erdoğan

Tür: Komedi

KONUSU

Organize İşler filminin devamı olan filmde, Asım Noyan ve çetesi bu kez de "sazan sarmalı" olarak adlandırdıkları bir dolandırıcılığa bulaşmaktadır.

BEN IS BACK

Regisseur: Peter Hedges

Darsteller: Julia Roberts, Lucas Hedges, Courtney B. Vance

Art: Drama

HANDLUNG

Ben, der für lange Zeit weg von seinem Zuhause war, kehrt mit zu seiner Familie zurück. Obwohl seine Mutter Holly Ben mit offenen Armen empfangen hat, erkennt sie, dass etwas nicht in Ordnung ist. Holly versucht alles, um ihre Familie zusammenzuhalten.

BEN IS BACK

Yönetmen: Peter Hedges

Oyuncular: Julia Roberts, Lucas Hedges, Courtney B. Vance

Tür: Dram

KONUSU

Uzun süredir evden uzak olan Ben, birden ailesinin yanına döner. Annesi Holly, Ben'i içtenlikle karşılasa da çok geçmeden bir şeylerin ters gittiğini öğrenir. Holly, ailesini bir arada tutmak için elinden geleni yapacaktır.

THE MULE

Regisseur: Clint Eastwood
Darsteller: Clint Eastwood, Bradley Cooper, Dianne Wiest
Art: Drama, Biografie

HANDLUNG

Der Film basiert auf einer wahren Geschichte und handelt von einem 80-jährigen Veteranen des Zweiten Weltkrieges und wie dieser mit einem mexikanischen Drogenkartell zusammenarbeitet.

THE MULE

Yönetmen: Clint Eastwood
Oyuncular: Clint Eastwood, Bradley Cooper, Dianne Wiest
Tür: Dram, Biyografi

KONUSU

Gerçek bir hikâyeden uyarlanan film, 80'li yaşlarındaki bir İkinci Dünya Savaşı gazisinin, Meksikalı bir uyuşturucu karteliyle işbirliğini konu alıyor.

VERANSTALTUNGSKALENDER

MAÇ TAKVİMİ

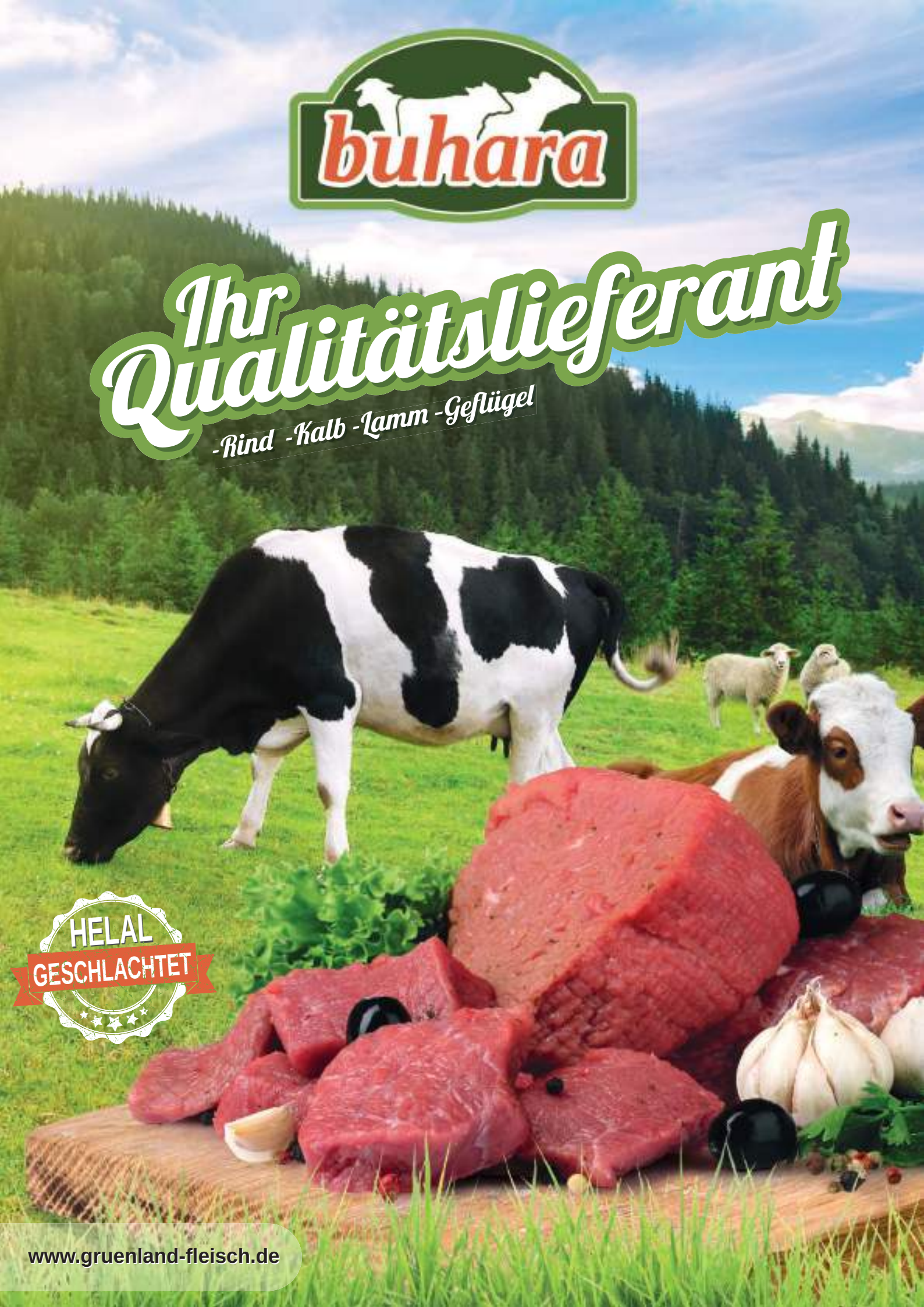
18.01.2019 FREITAG CUMA		
20:30	TSG 1899 Hoffenheim	FC Bayern München
19.01.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Bayer 04 Leverkusen	Borussia Mönchengladbach
15:30	VfB Stuttgart	1. FSV Mainz 05
15:30	Eintracht Frankfurt	Sport-Club Freiburg
15:30	FC Augsburg	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
15:30	Hannover 96	SV Werder Bremen
18:30	RB Leipzig	Borussia Dortmund
20.01.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	1. FC Nürnberg	Hertha BSC
18:00	FC Schalke 04	VfL Wolfsburg
25.01.2019 FREITAG CUMA		
20:30	Hertha BSC	FC Schalke 04
26.01.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Dortmund	Hannover 96
15:30	Borussia Mönchengladbach	FC Augsburg
15:30	Sport-Club Freiburg	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	1. FSV Mainz 05	1. FC Nürnberg
15:30	VfL Wolfsburg	Bayer 04 Leverkusen
18:30	SV Werder Bremen	Eintracht Frankfurt
27.01.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	FC Bayern München	VfB Stuttgart
18:00	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	RB Leipzig

02.01.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
19:00	Science City Jena	RASTA Vechta
19:00	BG Göttingen	B. Löwen Braunschweig
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	Mitteldeutscher BC
20:30	EWE Baskets Oldenburg	Eisbären Bremerhaven
20:30	GIESSEN 46ers	Telekom Baskets Bonn
03.01.2019 DONNERSTAG PERŞEMBE		
19:00	HAKRO Merlins Crailsheim	ratiopharm ulm
20:30	Brose Bamberg	medi bayreuth
05.01.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	FRAPORT SKYLINERS	HAKRO Merlins Crailsheim
18:00	B. Löwen Braunschweig	ALBA BERLIN
18:00	RASTA Vechta	s.Oliver Würzburg
20:30	BG Göttingen	Eisbären Bremerhaven
20:30	Science City Jena	GIESSEN 46ers
06.01.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	FC Bayern München	medi bayreuth
15:00	Mitteldeutscher BC	EWE Baskets Oldenburg
15:00	Telekom Baskets Bonn	MHP RIESEN Ludwigsburg
18:00	ratiopharm ulm	Brose Bamberg
11.01.2019 FREITAG CUMA		
20:30	GIESSEN 46ers	BG Göttingen
12.01.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	Brose Bamberg	RASTA Vechta
20:30	Mitteldeutscher BC	s.Oliver Würzburg
13.01.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	EWE Baskets Oldenburg	ALBA BERLIN
15:00	MHP RIESEN Ludwigsburg	medi bayreuth
15:00	Eisbären Bremerhaven	ratiopharm ulm
18:00	FC Bayern München	FRAPORT SKYLINERS
16.01.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	B. Löwen Braunschweig
18.01.2019 FREITAG CUMA		
19:00	ratiopharm ulm	Mitteldeutscher BC
19:00	FRAPORT SKYLINERS	Science City Jena
20:30	EWE Baskets Oldenburg	Brose Bamberg
19.01.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	RASTA Vechta	MHP RIESEN Ludwigsburg
19:00	GIESSEN 46ers	B. Löwen Braunschweig
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	s.Oliver Würzburg
20:30	Telekom Baskets Bonn	Eisbären Bremerhaven
22.01.2019 DIENSTAG SALI		
20:30	BG Göttingen	FC Bayern München
25.01.2019 FREITAG CUMA		
19:00	s.Oliver Würzburg	MHP RIESEN Ludwigsburg
20:30	Science City Jena	Brose Bamberg
26.01.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	BG Göttingen	ALBA BERLIN
18:00	Mitteldeutscher BC	ratiopharm ulm
20:30	Eisbären Bremerhaven	RASTA Vechta
20:30	Telekom Baskets Bonn	GIESSEN 46ers
27.01.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	B. Löwen Braunschweig	HAKRO Merlins Crailsheim
15:00	medi bayreuth	FC Bayern München
18:00	FRAPORT SKYLINERS	EWE Baskets Oldenburg

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel



HELAL GESCHLACHTET

www.gruenland-fleisch.de

Kalite ve yenilikte öncü

SUNTAT
Mediterranean Products

www.suntat.de

SOFRALARINIZIN YENİ TADLARI!

YENİ

Aç ye!

KAHVALTILARINIZINA YENİ TADLAR KATMAYA DEVAM EDİYORUZ!

YENİ

750g 250g