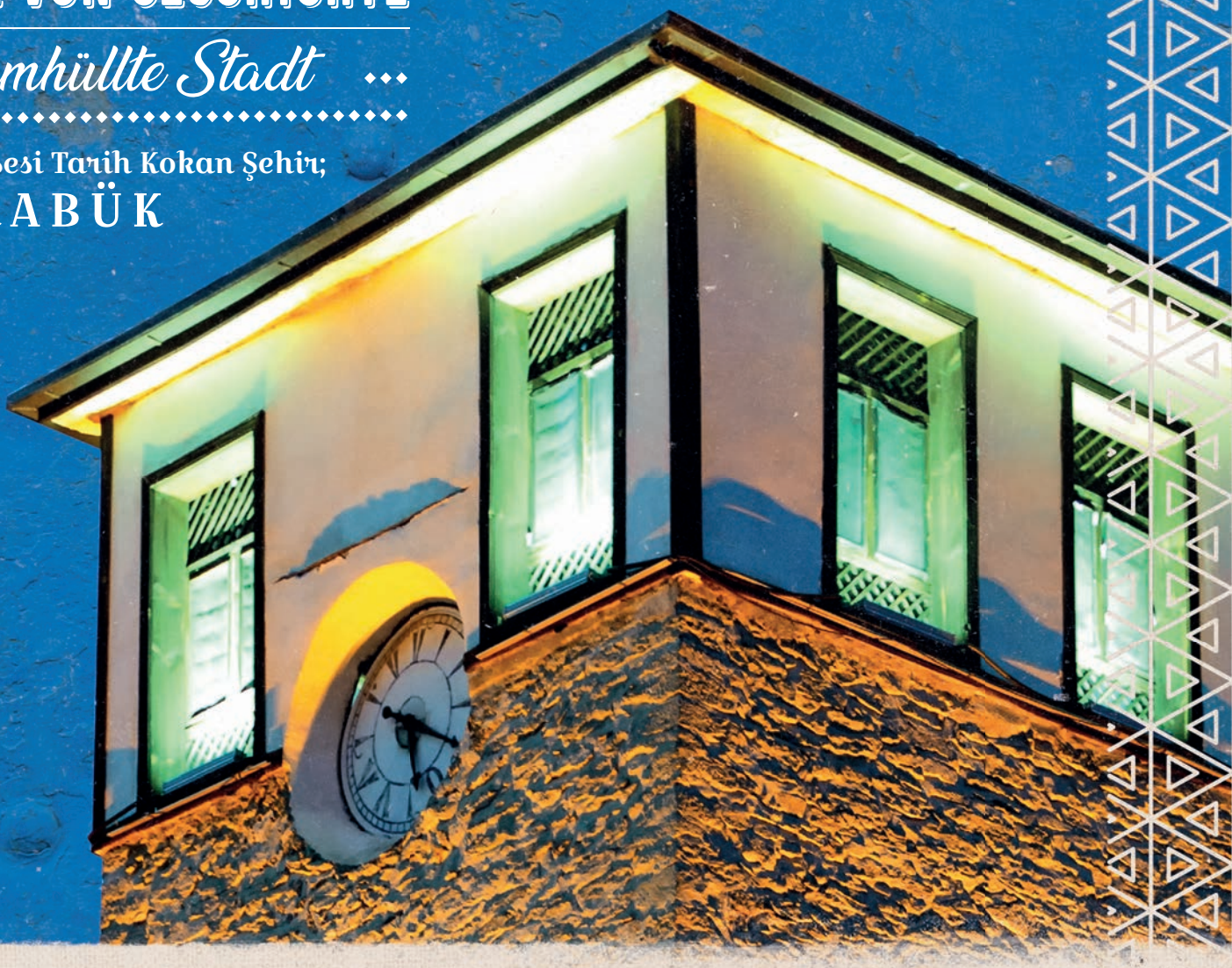
Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 24
Februar | 2019

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

Karabük
EINE VON GESCHICHTE
umhüllte Stadt

Her Köşesi Tarih Kokan Şehir;
KARABÜK



eurogida.de

MAISSUPPE
MISIR ÇORBASI
10

REIS MIT SAFRAN
SAFRANLI PİLAV
14

WASSER-PUDDING
SU MUHALLEBİSİ
20

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 MAISSUPPE
MISIR ÇORBASI

12 OKRA MIT FLEISCH
ETLİ BAMYA

14 REIS MIT SAFRAN
SAFRANLI PİLAV

16 MIKLAMA EI MIT SPINAT
MIKLAMA (ISPANAKLI YUMURTA)

18 WINTEREINTOPF
KIŞ TÜRLÜSÜ

20 WASSER-PUDDING
SU MUHALLEBİSİ

21 MARONEN; PERFEKT FÜRS KALTE WETTER
SOĞUK HAVALARIN VAZGEÇİLMEZİ; KESTANE

24 HÄHNCHENSCHENKEL MIT MARONEN
KESTANELİ TAVUK BUTLARI

26 MARONENKUCHEN
KESTANELİ KEK

27 DIESEN MONAT IM KINO
BU AY VİZYONDA

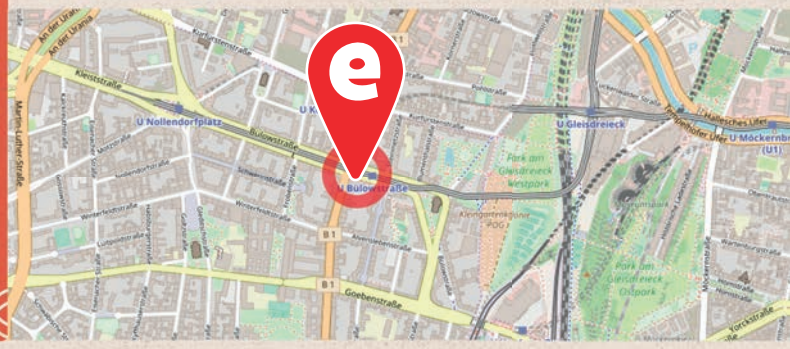
28 VERANSTALTUNGSKALENDER
MAÇ TAKVİMİ

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
   Potsdamer Straße 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 SCHÖNEBERG

In unserer Filiale auf der Potsdamer Straße, ca. 100 m Fußweg vom U-Bahnhof Bülowstraße entfernt, bieten wir Ihnen auf über 650 qm täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus eigener Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SCHÖNEBERG ŞUBESİ

Potsdamer Straße'deki şubemizde, Bülowstraße metro istasyonundan yaklaşık 100 metre yürüyerek, taze meyve, sebze ve her şeyden önce kendi üretimimizden gelen Türk atıştırmalıklarını 650 m2'den fazla alanda sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin

Bus / Otobüs:
06, 187, M19, M48, M85 (U-Bhf. Bülowstraße)

U-Bahn / S-Bahn:
U2 Bülowstraße

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

Tel: 030 / 21 91 39 33
Fax: 030 / 21 91 39 35

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Yeni ürün çeşitimiz:
Süzme yoğurt %10

Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

Karabük

EINE VON GESCHICHTE umhüllte Stadt

Her Köşesi Tarih Kokan Şehir;

KARABÜK

Safranbolu Glockenturm
Safranbolu Saat Kulesi

KARABÜK, EINE STADT IN DER WESTLICHEN SCHWARZMEERREGION DER TÜRKEI, IST UMGEBEN VON GESCHICHTE UND ZIEHT MIT IHREN HISTORISCHEN SAFRANBOLU-HÄUSERN, ANTIKEN STÄTTEN UND NATÜRLICHEN SCHÖNHEITEN REISENDE UND TOURISTEN AN. FRÜHER WAR KARABÜK EIN STADTTEIL VON ZONGULDAK, BEVOR ES IM JAHR 1996 ZUR PROVINZ WURDE UND VOR ALLEM IN DEN LETZTEN JAHREN IST ES EIN BELIEBTER ORT VON GESCHICHTS- UND NATURLIEBHABERN SOWIE ENTDECKERN GEWORDEN.

KARABÜK BESITZT EIN SEHR REICHES HISTORISCHES ERBE, WIE ES NUR SEHR SELTEN AUF DER WELT ZU SEHEN IST. NEBEN DEN 21 ENTDECKTEN ARCHÄOLOGISCHEN STÄTTEN, DEN FÜNF STÄDTISCHEN DENKMALSCHUTZGEBIETEN, VIER NATURSCHUTZGEBIETEN, 1417 REGISTRIERTEN WERKEN, 693 MANUSKRIPTEN, 1088 DRUCKWERKEN, 32 TUMULI, VIER HÜGELN UND ÜBER 100 FELSENGRÄBERN WARTEN NOCH TAUSENDE KULTURELLER SCHÄTZE DARAUF, REGISTRIERT ZU WERDEN.

IN ALLEN TEILEN VON KARABÜK KANN MAN DIESE HISTORISCHEN SPUREN UND VERSCHIEDENSTE NATÜRLICHE SCHÖNHEITEN ENTDECKEN. YENICE WAR SEIT DER ZEIT DER SELDSCHUKEN EINE SEHR WICHTIGE NIEDERLASSUNG. DIE BERÜHMTEN YENICE WÄLDER IM GEBIET BEHERBERGEN SEHR LANGE UND GROSSE BAUMARTEN, DIE SONST NUR IN TROPISCHEN GEBIETEN ZU FINDEN SIND. NEBEN DEN WÄLDERN STECHEN DIE HÖHLEN, SCHLUCHTEN, ALMEN, HEILWASSERQUELLEN UND NATURPARKS IM GEBIET HERAUS.

TÜRKİYE'NİN BATI KARADENİZ BÖLGESİNDE BULUNAN KARABÜK; BURAM BURAM TARİH KOKAN, GEZGİNLERİN VE TURİSTLERİN UĞRAK YERİ OLAN, TARİHİ SAFRANBOLU EVLERİ, ANTİK KENTLERİ VE DOĞAL GÜZELLİKLERİ İLE BİR TURİZM CENNETİDİR. ESKİDEN ZONGULDAK İLİNE BAĞLI BİR İLÇE OLAN 1996 YILINDA İL STATÜSÜNE GEÇEN KARABÜK, ÖZELLİKLE SON YILLARDA TARİH TUTKUNLARI, KÂŞİFLER VE DOĞASEVERLER TARAFINDAN ZİYARETÇİ AKININA UĞRAMAKTADIR.

KARABÜK, DÜNYANIN ÇOK AZ YERİNDE RASTLANACAK ZENGİNLİKTE BİR KÜLTÜR MİRASINA SAHİPTİR. TESPİT EDİLEBİLEN 21 ADET ARKEOLOJİK ALAN, 5 ADET KENTSEL SİT ALANI, 4 ADET DOĞAL SİT ALANI, 1417 ADET TESCİLLİ ESER, 693 ADET YAZMA ESER, 1088 ADET BASMA ESER, 32 ADET TÜMÜLÜS, 4 ADET HÖYÜK, 100'DEN FAZLA KAYA MEZARININ YANINDA KAYDA GEÇMEMİŞ BİNLERCE KÜLTÜR VARLIĞINA SAHİPTİR.

KARABÜK'ÜN TÜM İLÇELERİNDE BU TARİHİ İZLERE VE ÇOK ÇEŞİTLİ DOĞAL GÜZELLİKLERE RASTLAMAK MÜMKÜNDÜR. YENİCE; SELÇUKLULAR DÖNEMİNDEN İTİBAREN ÇOK ÖNEMLİ BİR YERLEŞİM YERİ OLMUŞTUR. BÖLGENİN MEŞHUR YENİCE ORMANLARI, DÜNYADA TROPİK BÖLGELER DIŞINDA ENDER OLARAK GÖRÜLEBİLECEK ÇOK UZUN VE BÜYÜK AĞAÇ TÜRLERİNİ BARINDIRMAKTADIR. ORMANLARIN YANI SIRA BÖLGEDEKİ MAĞARALAR, KANYONLAR, YAYLALAR, ŞİFALI SU KAYNAKLARI VE TABİAT PARKLARI DA İLÇENİN ÖNE ÇIKAN DEĞERLERİNDENDİR.

Safranbolu

In Eskipazar, einem anderen Stadtteil von Karabük, befinden sich eine Vielzahl von Felsengräbern und Tumuli. Dort ist auch die antike Stadt Hadrianapolis, die bis in die Zeit der Proto-Hethiter zurückreicht und das Zuhause von vier verschiedenen Zivilisationen war. Der Promenadenbereich Çetiören, berühmt für seine Wälder und Gewässer, sticht mit den Felsenhöhlen des Asar Hügels, Felsengräbern aus der römischen Zeit, der Asar Burg mit vielen Tempeln und Schriften, dem Soğanlı Süßwasserfisch und dem Bayındır Sprudel hervor.

Karabük'ün bir diğer ilçesi Eskipazar'da pek çok kaya mezarı ve tümülüs bulunmaktadır. Bölgede bulunan ve tarihi Proto-Hititler dönemine kadar uzanan Hadrianapolis Antik Kenti, en az 4 medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Asar Tepesi Kaya Tünelleri, Roma dönemine ait kaya mezarları, birçok tapınak ve yazıta ev sahipliği yapan Asar Kalesi, ormanları ve sularıyla ünlü Çetiören mesire alanı, Soğanlı tatlı su balığı ve Bayındır İçmecesi ilçenin dikkat çeken özelliklerindendir.

Der Bezirk Eflani beherbergt viele historische Werke wie Wasserwege, Klosterruinen, Felsengräber, Tumuli und Hügel, während man im Bezirk Ovacık die Gerdek Boğazı Felsengräber, das Karain Felsengrab, die Kayadibi Höhle sowie viele Moscheen und Grabmäler aus der türkischen-islamischen Zeit besuchen kann.

Eflani ilçesi; su yolları, manastır yıkıntıları, kaya mezarları, tümülüsler ve höyükler ve mağaralar gibi çok çeşitli tarihi eserler barındırırken, Ovacık ilçesinde Gerdek Boğazı kaya mezarları, Karain Kaya mezarı, Kayadibi Mağarası, Türk-İslam dönemine ait camiler ve birçok türbe ziyaret edilebilir.

SAFRANBOLU

Der Bezirk Safranbolu in Karabük ist seit vielen Jahren ein separates Reiseziel und sollte aus verschiedenen Aspekten besucht werden. Die Safranbolu-Häuser im Gebiet werden als eines der wertvollsten Erben der türkischen Kultur anerkannt. Die über 2.000 Häuser, erbaut zwischen dem 18. und 20. Jahrhundert, wurden unter Schutz gestellt und seitens der UNESCO zum„Weltkulturerbe" ernannt.

SAFRANBOLU

Karabük'ün Safranbolu ilçesi, yıllar içinde ayrı bir gezi noktası haline gelen ve farklı değerlendirilmesi gereken bir ilçedir. İlçede bulunan Safranbolu Evleri, Türk şehir kültürünün en değerli miraslarından biri olarak kabul edilmektedir. 18. ve 20. yüzyıl arasında bölgede inşa edilen 2 binden fazla tarihi ev koruma altına alınmış ve ilçe, UNESCO tarafından "Dünya Miras Kenti" unvanını almıştır.

Die Ansiedlung der Häuser wurde sehr geplant ausgeführt. Alle Häuser wurden so gebaut, dass diese ins Zentrum schauen, sich gegenseitig nicht die Aussicht versperren und gleichermaßen Sonnenlicht bekommen. Die Höfe, Gärten, Gartenwände, Straßen, Brunnen und Marktplätze wurden ebenfalls in vollständiger Integrität gebaut. Die Häuser, die in der Regel drei Stockwerke hoch sind und einen Garten und eine große Tür haben, wurden mit 6-8 Zimmern entworfen, sodass mehrere Generationen zusam-

Traditionelle osmanische Häuser
Tarihi Osmanlı Evleri

Safranbolu Historisches Museum
Safranbolu Tarihi Müzesi

Cinci Hamam
Cinci Hamamı

menleben konnten. Die Fenster der Häuser liegen nicht direkt gegenüber, womit die Privatsphäre der Familienmitglieder geschützt wurde.

Safranbolu evlerinin yerleşimleri oldukça planlı olarak tasarlanmıştır. Tüm evler merkeze dönük bir vaziyette, birbirinin manzarasını kapatmayacak ve her evin güneşten eşit olarak faydalanabileceği şekilde inşa edilmiştir. Evlerin avluları, bahçeleri, bahçe duvarları, sokaklar, çeşmeler ve meydanlar da tam bir bütünlük içindedir. Genellikle üç katlı, bahçeli ve büyük kapılı olan evler, 6-8 odalı olarak, birkaç kuşağın bir arada yaşayabileceği şekilde tasarlanmıştır. Evlerde bulunan pencerelerin hiçbiri birbirini görmeyecek şekilde ve düzendedir; ev içinde yaşayan tüm aile bireylerinin özel yaşantılarına saygı duyulmuştur.

Historische Werke von Safranbolu, die noch heute erhalten sind, sind die Inkaya Felsengräber und die Horozini Felsengräber und Ruinen zwischen den Dörfern Akveren und Yörük Köyü. Außerdem sind aus der osmanischen Zeit die Köprülü Mehmet Pascha Moschee, das Dorf Yörük Köyü, das sehr schöne Beispiele aus der osmanischen Architektur beherbergt, die Ayestefenos Kirche, heute bekannt als Ulu Moschee, und viele Karawansereien, Hamams und Moscheen noch erhalten.

Safranbolu'nun tarihten bugüne kadar gelebilmiş eserleri arasında; İnkaya Kaya Mezarları, Akveren ve Yörük Köyleri arasında kalan Horozini Kaya Mezarları ve taşları bulunmaktadır. Ayrıca Osmanlı dönemin-den kalan Köprülü Mehmet Paşa Cami, Osmanlı mimarisinin en güzel örneklerini barındıran Yörük Köyü, bugün Ulu Cami olarak kullanılan Ayestefenos Kilisesi ve daha birçok han, hamam ve camiler de bu eserler arasındadır.

Neben den weltberühmten Häusern und historischen Werken bietet Safranbolu auch eine sehr schöne Natur. Ein Beispiel dafür sind die wunderschönen Schluchten. Die erste Glasterrasse der Türkei wurde in Safranbolu gebaut. Die Terrasse neben dem Incekaya Wasserbogen ermöglicht den Besuchern die Tokatlı Schlucht von oben anzusehen. die Incekaya Schlucht, eine weitere berühmte Schlucht in Safranbolu, hat nicht nur eine wunderschöne Natur, sondern auch einen Wasserbogen. Die Bulak Höhle, zwischen Safranbolu und dem Bulak Dorf, ist ein anderer versteckter Schatz von Safranbolu. Die Höhle besteht aus drei Stockwerken, enthält Tropfsteine, Stalaktiten, Stalagmiten und Säulen und es ist möglich, die Quelle des Wassers zu sehen.

Safranbolu, dünyaca ünlü evleri ve tarihi eserleri yanında dikkat çekici doğal güzelliklere de sahiptir. Bu güzellikler arasında özellikle kanyonların ayrı bir yeri vardır. Türkiye'deki ilk cam teras uygulaması Safranbolu'da yapılmıştır. İncekaya Su Kemeri'nin yanında bulunan teras, doğa harikası Tokatlı Kanyonu'nu tepeden izleme olanağı sunmaktadır. Safranbolu'nun en meşhur kanyonlarından bir diğeri olan İncekaya Kanyonu, doğal güzelliği ile birlikte bir de su kemerine sahiptir. Safranbolu ve Bulak Köyü arasında bulunan Bulak Mağarası da Safranbolu'nun saklı güzelliklerinden biridir. Üç kattan oluşan mağara; damlataş, sarkıt, dikit ve sütunlar içermekte olup, suyun kaynak kısmı da görülebilmektedir.

Incekaya Aquädukt
İncekaya Su Kemeri

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

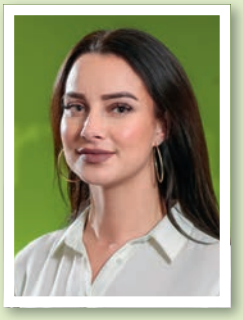
Aziz Akseki
Agenturinhaber

Sarah Tietjen
Büroleitung

Mukaddes Sahin
Agenturassistentin

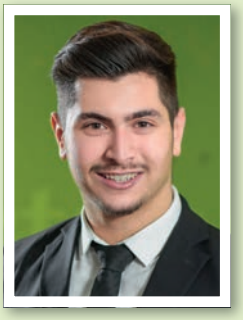
Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst



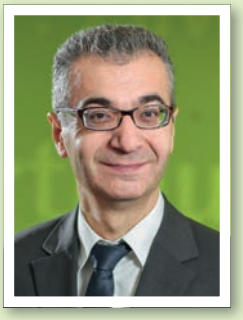
Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst

Sascha Schwan
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst



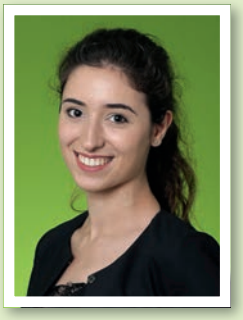
Mert Cakmak
Auszubildender

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.

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

MAISSUPPE

MISIR ÇORBASI

ZUTATEN

400 g Maiskörner
4 Teegläser Hühnerbrühe
8 Teegläser Milch
2 Esslöffel Butter
1 Zwiebel
2 Esslöffel Mehl
Salz

MALZEMELER

400 g tane mısır
4 çay bardağı tavuk suyu
8 çay bardağı süt
2 yemek kaşığı tereyağı
1 kuru soğan
2 yemek kaşığı un
Tuz

ZUBEREITUNG

Die Hälfte der Maiskörner zu einem Püree verarbeiten. In einem Suppentopf Butter zerschmelzen und die in feine Scheiben geschnittenen Zwiebeln braten. Mehl hinzufügen und solange braten, bis der Mehlgeruch verschwindet. Die pürierten Maiskörner in den Topf geben. Milch und Hühnerbrühe hinzufügen und umrühren Sobald die Suppe kocht, die restlichen Maiskörner hinzufügen. Etwas Salz hinzufügen. Eine kurze Weile weiterkochen lassen und danach vom Herd nehmen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Mısırın yarısı ayrılarak ezilir ve püre haline getirilir. Çorba tenceresinde tereyağı eritilerek piyazlık doğranmış soğanlar kavrulur. Un ilave edilerek kokusu çıkana kadar kavrulmaya devam edilir. Ezilen mısırlar tencereye eklenerek karıştırılır. Üzerine süt ve tavuk suyu eklenerek karıştırmaya devam edilir Çorba kaynamaya başladıktan sonra üzerine, kenara ayrılmış olan mısır taneleri de eklenir. Biraz tuz ilave edilir. Birkaç taşım daha kaynatıldıktan sonra ocaktan alınır. Sıcak servis edilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Mit einem Kurzurlaub Richtung Gesundheit

Gesundheitskurs und Kurzurlaub? Die Aktivtage der KNAPPSCHAFT

Die KNAPPSCHAFT als Partner für Ihre Gesundheit unterstützt ihre Versicherten dabei, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun.
Sie sind ein engagierter Mensch, kümmern sich um fast Alle und Alles?

Und was ist mit Ihnen?

Werden Sie doch einmal aktiv für sich. Das geht ganz einfach mit den Aktivtagen der KNAPPSCHAFT.

Sie brauchen nur ein wenig Zeit und es kostet Sie kaum etwas. Sie können sich in ausgewählten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands einmal nur um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern.

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

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

030 - 58896019
kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

4 KİŞİLİK

FÜR 4 PERSONEN

OKRA MIT FLEISCH

ETLİ BAMYA

ZUTATEN

250 g kleine Okra
150 g in Würfel geschnittenes Lammfleisch
3 Tomaten
1 Zwiebel
1 halbes Teeglas Olivenöl
1 halbes Teeglas Zitronensaft
3 Teegläser Wasser
2-3 Knoblauchzehen
Salz

MALZEMELER

250 g küçük boy bamya
150 g kuşbaşı kuzu eti
3 adet domates
1 adet soğan
½ çay bardağı zeytinyağı
½ çay bardağı limon suyu
3 çay bardağı su
2-3 diş sarımsak
Tuz

ZUBEREITUNG

Das Lammfleisch, 3 Teegläser Wasser, 1 ganze Zwiebel und ein halbes Teeglas Olivenöl für 15-20 Minuten kochen. Die geschälten Okra, die Knoblauchzehen und die in Würfel geschnittenen Tomaten in einer Schüssel mit Salz und Zitronensaft vermischen. Die ganze Zwiebel aus dem Fleischtopf nehmen und die Okra hinzufügen. Je nach Topfgröße so viel warmes Wasser hinzufügen, bis die Okra bedeckt sind und für eine halbe Stunde kochen lassen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Kuzu etleri; 3 çay bardağı su, 1 bütün soğan ve yarım çay bardağı zeytinyağı ile 15-20 dakika kadar pişirilir. Temizlenmiş bamyalar, sarımsaklar ve küp küp doğranmış domatesler, bir kabın içinde tuz ve limon suyu ile harmanlanır. Et tenceresinden bütün soğan çıkarılarak; tencereye harmanlanan bamyalar eklenir. Tencerenin ölçüsüne göre, bamyaların üzerine gelmeyecek kadar ılık su ilave edilerek kısık ateşte yarım saat kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

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

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

REIS MIT SAFRAN

SAFRANLI PİLAV

ZUTATEN

2 Gläser Reis
1 Zwiebel
1 Prise Safran
½ Teeglas Öl
3,5 Gläser Wasser
1 Teelöffel rotes Paprikapulver
Salz

MALZEMELER

2 su bardağı pirinç
1 adet soğan
1 tutam toz safran
½ çay bardağı sıvı yağ
3,5 su bardağı su
1 çay kaşığı toz kırmızı biber
Tuz

ZUBEREITUNG

Die Zwiebel in Würfel schneiden und in Öl braten. Wasser und Safran hinzufügen und kochen lassen. Den zuvor in warmes Wasser eingelegten Reis und Paprika und Salz hinzufügen. Bei geringer Hitze solange kochen lassen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den Herd abstellen und den Reis für 10 Minuten ruhen lassen, danach warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Soğan küp doğranarak sıvı yağda pembeleşinceye kadar kavrulur. Üzerine su ve safran eklenerek kaynamaya bırakılır. Ilık suda bekletilerek süzülen pirinçler eklenerek kırmızı biber ve tuz ilave edilir. Kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Ocak kapatıldıktan sonra pilav 10 dakika kadar dinlendirilerek sıcak servis edilir.

bei **eurogida**®
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	Müllerstaße 33 & Badstraße 9	Wrangelstraße 85	Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	Breite Straße 37	Potsdamerstraße 152

2 KİŞİLİK
FÜR 2 PERSONEN

MIKLAMA

EI MIT SPINAT

MIKLAMA
(ISPANAKLI YUMURTA)

ZUTATEN

½ kg Spinat
100 g Gehacktes
2 Esslöffel Butter
1 Zwiebel
4 Eier
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

½ kg ıspanak
100 g kıyma
2 yemek kaşığı tereyağı
1 adet soğan
4 yumurta
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

1 Esslöffel Butter in einer weiten Pfanne zerschmelzen, die fein geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und solange braten, bis die Zwiebeln glasig werden. Gehacktes hinzufügen und weiter braten. Den gewaschenen und geschnittenen Spinat hinzufügen und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Danach mithilfe eines Löffels kleine Aushöhlungen im Spinat machen. Die restliche Butter in diesen Aushöhlungen verteilen und jeweils ein Ei darauf zerschlagen. Bei diesem Gericht ist es wichtig, dass das Eigelb komplett gekocht und das Eigelb leicht flüssig bleibt. Deswegen muss man die Pfanne zudecken und bei geringer Hitze kochen lassen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Genişçe bir tavada 1 yemek kaşığı tereyağı eritilerek ince ince doğranmış soğanlar eklenir ve pembeleşene kadar kavrulur. Ardından kıyma ilave edilerek kavurmaya devam edilir. Temizlenmiş ve doğranmış ıspanaklar da tavaya eklenerek tüm malzeme iyice karıştırılır. Tuz ve karabiberle tatlandırılır. Daha sonra bir kaşık yardımı ile tavanın içine küçük oyuklar açılır. Kalan tereyağı bu oyuklara paylaştırılarak üzerlerine yumurtalar kırılır. Bu yemekte, yumurtanın akının tamamen pişmesi ve sarısının biraz sıvı kalması önemlidir. Bu yüzden tavanın kapağı kapatılarak çok ağır ateşte pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Çiloğlu

BAL ŞİFADIR

YENİ

cilogluhandels www.ciloglu.de cilogluhandels

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

WINTEREINTOPF

KIŞ TÜRLÜSÜ

ZUTATEN

300 g in Würfel geschnittenes Lammfleisch
300 g Spinat
1 Lauchstange
1 Sellerie
1 Karotte
1 Aubergine
1 Kartoffel
1 Zwiebel
1 Spitzpaprika
1 Esslöffel Tomatenmark
4 Knoblauchzehen
2 Gläser Wasser
2 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

300 g kuzu kuşbaşı et
300 g ıspanak
1 pırasa
1 kereviz
1 havuç
1 patlıcan
1 patates
1 soğan
1 sivri biber
1 yemek kaşığı domates salçası
4 diş sarımsak
2 su bardağı su
2 yemek kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln und die in zwei Hälften zerteilten Knoblauchzehen in Butter braten. Fleisch hinzufügen und für 15-20 Minuten kochen. Karotte und Sellerie schälen, in Würfel schneiden und in den Topf hinzufügen. Danach der Reihe nach Aubergine, Lauch, Kartoffel, Spitzpaprika und Spinat schneiden und hinzufügen. Tomatenmark hinzufügen und gut durchbraten. Anschließend Wasser hinzufügen und mit geschlossenem Deckel für 25 Minuten kochen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Küp küp doğranan soğanlar ve ikişer parçaya bölünen sarımsaklar, tereyağında pembeleşene kadar kavrulur. Etler eklenerek 15-20 dakika kadar pişirilir. Kabukları soyularak doğranan havuçlar ve kerevizler etlerin üzerine eklenir. Sırasıyla; patlıcan, pırasa, patates, biber ve ıspanak da doğranıp tencereye ilave edilir. Salça eklenerek iyice kavrulur. Kavrulduktan sonra suyu eklenerek kapağı kapalı bir şekilde 25 dakika kadar pişirilir. Sıcak 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

ipek

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

4 KİŞİLİK

FÜR 4 PERSONEN

WASSER-PUDDING

SU MUHALLEBİSİ

ZUTATEN

1,5 Gläser Wasser
2 Gläser Milch
1 halbes Teeglas Weizenstärke
1 halbes Teeglas Mehl
1 Teeglas Puderzucker
1 Kaffeelöffel Rosensaft

ZUR VERZIERUNG:
Je nach Wunsch eine Sauce

MALZEMELER

1,5 su bardağı su
2 su bardağı süt
½ çay bardağı buğday nişastası
½ çay bardağı un
1 çay bardağı pudra şekeri
1 tatlı kaşığı gül suyu

ÜZERİ İÇİN:
Arzuya göre sos

ZUBEREITUNG

In einem Topf Stärke und Mehl vermischen und langsam Milch hinzufügen. Wasser und Puderzucker hinzufügen und weiterhin schnell mischen. Den Topf auf den Herd stellen und solange kochen, bis die Mischung eine puddingartige Konsistenz bekommt. Kurz vor dem Herunternehmen das Rosenwasser hinzufügen. Nachdem die gewünschte Konsistenz erreicht ist vom Herd nehmen und in die leicht angefeuchteten Service-Gläser verteilen. Abkühlen lassen. Falls keine fertige Sauce genutzt wird: 1 Glas Erdbeer-, Kirsch-, Brombeer- oder einen anderen Saft in einen Topf geben. 1 Esslöffel Stärke hinzufügen und ständig umrühren. Die vorbereitete Sauce auf dem Pudding verteilen. Für 1-2 Stunden in den Kühlschrank stellen und danach servieren.

HAZIRLANIŞI

Bir tencerede nişasta ve un; azar azar süt ilavesiyle karıştırılır. Su ve pudra şekeri eklenerek hızlıca karıştırılmaya devam edilir. Tencere, ocağa alınarak muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir. Pişmeye yakın gül suyu eklenir. İyice koyulaştıktan sonra ocaktan alınarak, hafifçe ıslatılmış servis bardaklarına paylaştırılır. Ilımaya bırakılır. Hazır sos kullanılmayacaksa, sosu için; 1 su bardağı çilek, vişne, karadut ya da arzuya göre farklı bir şerbet, bir sos tenceresine alınır. 1 yemek kaşığı nişasta ile sürekli karıştırılarak pişirilir. Hazırlanan sos, muhallebilerin üzerine paylaştırılır. Soğuyup kıvam alması için buzdolabında 1-2 saat kadar bekletildikten sonra servis edilir.

MARONEN:

PERFEKT FÜRS KALTE WETTER

SOĞUK HAVALARIN VAZGEÇİLMEZİ: KESTANE

VORTEILE DER MARONEN

Entgiften den Körper.
Stärken das Immunsystem.
Reduzieren Anämie durch Erhöhung der roten Blutkörperchen.
Regulieren den Cholesterinspiegel und den Blutdruck.
Erfrischen die Gehirnzellen.
Beugen Vergesslichkeit vor. Verringern das Alzheimer-Risiko.
Verhindern vorzeitiges Altern der Zellen.
Beugen Problemen wie Stress und Depressionen vor.
Schützen vor Herzkrankheiten.
Lindern Magenbeschwerden.
Verringern das Krebs-Risiko.
Sind ein starkes Antioxidans.
Verleihen Energie.
Erhöhen das sexuelle Verlangen.
Stärken die Muskel- und Knochenstruktur und Zähne.
Verleihen ein Gefühl der Fülle und beugen ständigem Essen vor.
Verringern das Schlaganfall-Risiko.
Beugen Müdigkeit vor.
Die enthaltenen Linolsäuren helfen bei der Vorbeugung vieler Krankheiten.

KESTANENİN FAYDALARI

Detoks özelliği ile vücudu toksinlerden arındırır.
Bağışıklık sistemini güçlendirir.
Kırmızı kan hücrelerini artırarak anemiyi önler.
Kolesterolü ve kan basıncını düzene sokar.
Beyin hücrelerini tazeler.
Unutkanlığı önler. Alzheimer riskini azaltır.
Hücrelerin erken yaşlanmasına engel olur.
Stres ve depresyon gibi sorunların önüne geçer.
Kalbi hastalıklara karşı korur.
Mide hastalıklarını hafifletir.
Kanser riskini azaltır.
Güçlü bir antioksidandır.
Enerji verir.
Cinsel isteği artırır.
Kas ve kemik yapısını, dişleri güçlendirir.
Tok tutucu özelliği sayesinde sık yemek yemeyi engeller.
Felç riskini azaltır.
Halsizlik ve yorgunluğu alır.
İçerdiği Lineoleik asitler birçok hastalığın önlenmesine yardımcı olur.

Die Maronen, ein Snack für die kalten Wintertage, sind eines der ältesten Lebensmittel der Geschichte. Da die Maronen sehr viele Nährstoffe enthalten und eine Kohlenhydratquelle sind, wird gesagt, dass sie von unseren Vorfahren sehr viel gegessen wurden. Die Maronen waren auch in der osmanischen Küche sehr beliebt und wurden für die Fleischgerichte, Suppen und Reisgerichte der Sultane genutzt.

Aufgrund des Eigengeruchs und des knusprigen Aussehens werden Maronen vor allem bei kaltem Wetter gern gegessen: Sie sind nicht nur lecker, sondern ein nahrhaftes und gesundes Lebensmittel. Sie sind vor allem während des Entwicklungsstadiums von Kindern eine sehr wichtige Nahrungsquelle.

Maronen sind reich an Vitamin C, B1 und B12. Außerdem enthalten Sie Mineralien wie Kalium, Proteine, Phosphor und Magnesium. Aufgrund des niedrigen Fett- und hohen Stärkegehalts, unterscheiden sie sich von anderen Nüssen. Eine Portion Maronen (60 g) enthält 105,6 kcal. Man sollte jedoch nicht vergessen, dass die Art der Zubereitung, zur Veränderung der Nährstoffe führen kann. Maronen haben einen geringen Kaloriengehalt, wenn sie gekocht werden. Wenn sie jedoch geröstet werden, erhöht sich der Zuckergehalt und damit steigt auch der Kaloriengehalt.

Die Mineralien, Vitamine und Nährstoffe der Maronen bieten viele Vorteile für die Gesundheit und sind vor allem nützlich bei Erkrankungen des Nervensystems, Gehirnerkrankungen, Rheuma, Arteriosklerose, Verdauung, für die Knochenstärkung, gegen Schnupfen und Verstopfung und zur Steigerung der sexuellen Leistung.

Kış aylarının sıcacık atıştırmalığı kestane, tarihte bilinen en eski gıdalardan biridir. Besleyici özellikleri ve temel bir karbonhidrat kaynağı olmasından dolayı, ilk insanların bolca tükettiği bir besin malzemesi olduğu söylenmektedir. Osmanlı mutfağının da vazgeçilmez malzemelerinden olan kestane; padişahların et yemekleri, çorba ve pilavlarından eksik edilmezdi.

Kendine has kokusu ve çıtır çıtır görüntüsü ile özellikle soğuk havalarda çokça tüketilen kestane, eşsiz lezzeti yanında çok da besleyici ve sağlıklı bir yemiştir. Özellikle çocukların gelişme döneminde önemli bir besin kaynağı olabilmektedir.

Kestane; C, B1 ve B2 vitaminleri açısından zengindir. Ayrıca potasyum, protein, fosfor, magnezyum gibi mineraller içerir. Düşük yağ ve yüksek nişasta oranı ile diğer fındık ve türevlerinden ayrılmaktadır. 1 porsiyon kestanede (60 gr) 105.6 kalori bulunmaktadır. Kestanenin pişirilme şeklinin, bu besin değerlerinin değişmesine yol açacağı unutulmamalıdır. Haşlandığı zaman kalori oranı düşük olan kestane, kavrulduğu zaman artan şeker oranı ile daha yüksek kalorili hale gelmektedir.

İçeriğinde bulunan mineraller, vitaminler ve besleyici maddeler ile pek çok şeye fayda sağlayan kestane; sinir sistemi rahatsızlıklarına, beyin hastalıklarına, romatizmaya, damar sertliğine, kemiklerin güçlenmesine, nezleye, hazmı kolaylaştırmaya, kabızlığı geçirmeye ve cinsel performansa faydalıdır.

WIE SOLLTE MAN MARONEN ZUBEREITEN?

Die gesündeste Art der Maronenzubereitung ist das Kochen. Falls Maronen auf dem Grill geröstet werden, sollten sie nicht zu nah am Feuer sein. Wenn Maronen direkt mit Feuer in Kontakt kommen, gehen viele Nährstoffe verloren und es kann sogar Kanzerogenität hervorgerufen werden. Die Zubereitung in der Pfanne oder im Ofen ist ebenfalls sehr beliebt. Während 100 g gekochte Maronen 120 kcal haben, hat die gleiche Menge geröstete Maronen 200 kcal.

NASIL PİŞİRİLMELİ?

Kestanenin en sağlıklı tüketilme şekli haşlanarak tüketilmesidir. Mangal ateşinde pişirilecekse, ateşe yakın olmamasına özen gösterilmelidir. Doğrudan ateş ile temas eden kestanenin birçok besin değeri kaybolmakta hatta kanserojenliğe doğru ilerlemektedir. Tavada ya da fırında pişirme yöntemleri de sıklıkla kullanılan pişirme alternatifleridir. 100 g haşlanmış kestane 120 kcal iken, aynı miktarda kavrulmuş kestane 200 kcal enerji vermektedir.

VORSICHT VOR ÜBERSCHÜSSIGEM VERBRAUCH!

Die Maronen enthalten nicht nur viele Vitamine und Mineralien, sondern auch sehr viel Kohlenhydrate. Daher sollten sie mit Vorsicht genossen werden. Man sollte nicht vergessen, dass 3 Maronen einer Scheibe Brot entsprechen. Der übermäßige Verzehr kann vor allem bei Menschen mit Übergewicht zu einem Problem werden. Außerdem können zu viele Maronen zu Verdauungsproblemen oder Durchfall führen.

FAZLA TÜKETİME DİKKAT!

Vitamin ve mineral deposu olan kestane, aynı zamanda yüksek karbonhidrat içeriği sebebiyle kontrollü tüketilmesi gereken bir yiyecektir. 3 adet kestanenin 1 dilim ekmek yerine geçtiği unutulmamalıdır. Aşırı tüketimde kilo sorunu yaşayanlar için bir sorun haline gelebilmektedir. Ayrıca fazla tüketildiğinde hazımsızlık ve ishal gibi sorunlara yol açabilmektedir.

!!!Bluthochdruck- und Diabetes-Patienten und Personen mit Arteriosklerose sollten sich vor dem Verzehr an einen Arzt wenden.

!!!Yüksek tansiyon ve diyabet hastaları, damar sertliği sorunu olan kişiler, kestane tüketimi için doktora danışmalıdır.

6 KİŞİLİK

FÜR 6 PERSONEN

HÄHNCHENSCHENKEL MIT MARONEN

KESTANELİ TAVUK BUTLARI

ZUTATEN

6 Hähnchenschenkel
400 g gekochte Maronen
2 Esslöffel Butter
1 Zwiebel
1 Teelöffel Safran
1 Teelöffel Ingwerpulver
1 Teelöffel Zimt
1 Esslöffel Honig
4 Gläser Wasser
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

6 adet tavuk but
400 g pişmiş kestane
2 yemek kaşığı tereyağı
1 soğan
1 tatlı kaşığı safran
1 tatlı kaşığı toz zencefil
1 tatlı kaşığı tarçın
1 yemek kaşığı bal
4 su bardağı su
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Butter in einem großen Topf zerschmelzen, die fein geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und solange braten, bis die Zwiebeln glasig werden. Sobald die Zwiebeln glasig sind, Safran, Ingwerpulver und Zimt hinzufügen. Die Hähnchenstücke zusammen mit Pfeffer in den Topf geben und braten lassen. Danach 4 Gläser Wasser hinzufügen und mit Deckel für 20-25 Minuten kochen, die Hähnchenstücke ab und zu wenden. Das gegarte Hähnchen auf einen Servierteller geben. Die Zwiebeln weiterhin kochen. Honig zu der braunen Sauce im Topf hinzufügen. Die Maronen hinzufügen und in der Sauce für 5-10 Minuten braten. Die Hähnchenstücke erneut in den Topf legen. Sobald die Maronen weich sind und die Sauce vom Hähnchen aufgesogen wurde, ist das Gericht zum Servieren bereit. Mit Petersilie oder Cherry-Tomaten verzieren und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Geniş bir tencerede tereyağı eritilerek ince doğranmış soğanlar eklenir ve pembeleşene kadar kavrulur. Soğanların rengi değişince safran, toz zencefil ve tarçın ilave edilir. Tavuk parçaları tencereye eklenerek tuz ve karabiber ilavesiyle kahverengileşmeye bırakılır. Ardından tencereye 4 su bardağı su eklenerek kapağı kapatılır. 20-25 dakika boyunca, tavuklar ara sıra çevrilerek pişirilir. Tavuklar piştikten sonra tencereden, bir servis tenceresine alınır. Soğanlar pişirilmeye devam edilir. Tencerede oluşan kahverengi sosa bal eklenip karıştırılır. Kestaneler eklenerek 5-10 dakika sos ile kavrulur. Tavuk etleri de yeniden tencereye alınır. Kestaneler yumuşayıp, tavuklar ballı sosu çektiğinde yemek servise hazırdır. Maydanoz ve çeri domatesle süslenerek sıcak servis edilir.

www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de

8 KİŞİLİK

FÜR 8 PERSONEN

MARONENKUCHEN

KESTANELİ KEK

ZUTATEN

2 Gläser Mehl
3 Eier
1 Glas Zucker
1 Päckchen Backpulver
1 Paket Vanille
1 halbes Glas Olivenöl
1 halbes Glas Milch
1 Esslöffel Kakao
200 g Maronen
1 halbes Glas Walnüsse (ohne Schale)

MALZEMELER

2 su bardağı un
3 adet yumurta
1 su bardağı toz şeker
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
½ su bardağı zeytinyağı
½ su bardağı süt
1 yemek kaşığı kakao
200 g kestane
½ su bardağı ceviz içi

ZUBEREITUNG

Die Maronen einschnitzen und für eine halbe Stunde lang kochen. Danach schälen und klein schneiden. Eier in eine tiefe Schüssel geben. Mit dem Zucker gut vermischen. Olivenöl und Milch hinzufügen und weiter verrühren. Gesiebtes Mehl, Kakao, Backpulver und Vanille hinzufügen. Die Hälfte der klein geschnittenen Maronen zur Mischung hinzufügen und mit einem Holzlöffel vermischen. Die Mischung in die Backform geben und die restlichen Maronenstücke darauf verstreuen. Ein paar Minuten warten, bis die Maronen von selbst etwas in die Mischung eingetaucht sind. Im vorgeheizten Ofen bei 170 °C für 40 Minuten backen. Ruhen lassen und danach in Stücken servieren.

HAZIRLANIŞI

Kestanelerin üzerine keskin bir bıçakla çizikler atılıp yarım saat kadar haşlanır. Kabukları soyularak küçük küçük doğranır. Derin bir karıştırma kabının içine yumurtalar kırılır. Toz şeker ile iyice çırpılır. Zeytinyağı ve süt eklenip karıştırmaya devam edilir. Elenmiş un, kakao, kabartma tozu ve vanilya da kek harcına katılır. Ceviz içi ve doğranmış kestane parçalarının yarısı harca eklenerek tahta kaşık yardımıyla karıştırılır. Karışım, kek kabına alınarak, kalan kestane parçaları harcın üzerine serpiştirilir. Birkaç dakika beklenerek kestanelerin harcın biraz içine batması sağlanır. Önceden ısıtılmış 170 °C fırında 40 dakika kadar pişirilir. Dinlendirildikten sonra dilimlenerek servis edilir.

VERANSTALTUNGSKALENDER

MAÇ TAKVİMİ

01.02.2019 FREITAG CUMA		
20:30	Hannover 96	RB Leipzig
02.02.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	F. Düsseldorf 1895 e.V.
15:30	Bayer 04 Leverkusen	FC Bayern München
15:30	Eintracht Frankfurt	Borussia Dortmund
15:30	Hertha BSC	VfL Wolfsburg
15:30	1. FC Nürnberg	SV Werder Bremen
18:30	FC Schalke 04	B. Mönchengladbach
03.02.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	FC Augsburg	1. FSV Mainz 05
18:00	VfB Stuttgart	Sport-Club Freiburg
08.02.2019 FREITAG CUMA		
20:30	1. FSV Mainz 05	Bayer 04 Leverkusen
09.02.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Dortmund	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	RB Leipzig	Eintracht Frankfurt
15:30	B. Mönchengladbach	Hertha BSC
15:30	Hannover 96	1. FC Nürnberg
15:30	Sport-Club Freiburg	VfL Wolfsburg
18:30	FC Bayern München	FC Schalke 04
10.02.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	SV Werder Bremen	FC Augsburg
18:00	F. Düsseldorf 1895 e.V.	VfB Stuttgart
15.02.2019 FREITAG CUMA		
20:30	FC Augsburg	FC Bayern München
16.02.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Schalke 04	Sport-Club Freiburg
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	Hannover 96
15:30	VfB Stuttgart	RB Leipzig
15:30	VfL Wolfsburg	1. FSV Mainz 05
18:30	Hertha BSC	SV Werder Bremen
17.02.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	Eintracht Frankfurt	B. Mönchengladbach
18:00	Bayer 04 Leverkusen	F. Düsseldorf 1895 e.V.
18.02.2019 MONTAG PAZARTESİ		
20:30	1. FC Nürnberg	Borussia Dortmund
22.02.2019 FREITAG CUMA		
20:30	SV Werder Bremen	VfB Stuttgart
23.02.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Bayern München	Hertha BSC
15:30	B. Mönchengladbach	VfL Wolfsburg
15:30	Sport-Club Freiburg	FC Augsburg
15:30	1. FSV Mainz 05	FC Schalke 04
18:30	F. Düsseldorf 1895 e.V.	1. FC Nürnberg
24.02.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	Hannover 96	Eintracht Frankfurt
18:00	Borussia Dortmund	Bayer 04 Leverkusen
25.02.2019 MONTAG PAZARTESİ		
20:30	RB Leipzig	TSG 1899 Hoffenheim

01.02.2019 FREITAG CUMA		
20:30	RASTA Vechta	Mitteldeutscher BC
02.02.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	ALBA BERLIN	medi bayreuth
18:00	ratiopharm ulm	Eisbären Bremerhaven
20:30	EWE B. Oldenburg	B. Löwen Braunschweig
20:30	MHP RIESEN L.	Telekom Baskets Bonn
20:30	FC Bayern München	Science City Jena
03.02.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	Brose Bamberg	BG Göttingen
15:00	HAKRO M. C.	FRAPORT SKYLINERS
18:00	GIESSEN 46ers	s.Oliver Würzburg
08.02.2019 FREITAG CUMA		
20:30	Mitteldeutscher BC	Brose Bamberg
09.02.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	s.Oliver Würzburg	HAKRO M. C.
18:00	GIESSEN 46ers	ratiopharm ulm
20:30	Science City Jena	B. Löwen Braunschweig
10.02.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	FRAPORT SKYLINERS	MHP RIESEN L.
15:00	FC Bayern München	BG Göttingen
00:00	medi bayreuth	RASTA Vechta
18:00	Eisbären Bremerhaven	EWE Baskets Oldenburg
18:00	Telekom Baskets Bonn	ALBA BERLIN
12.02.2019 DIENSTAG SALI		
19:00	ALBA BERLIN	B. Löwen Braunschweig
19:00	ratiopharm ulm	Science City Jena
20:30	s.Oliver Würzburg	BG Göttingen
13.02.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
19:00	Eisbären Bremerhaven	GIESSEN 46ers
19:00	Mitteldeutscher BC	MHP RIESEN L.
20:30	HAKRO M. C.	medi bayreuth
20:30	Brose Bamberg	FRAPORT SKYLINERS
14.02.2019 DONNERSTAG PERŞEMBE		
18:30	EWE B. Oldenburg	FC Bayern München
20:30	s.Oliver Würzburg	ratiopharm ulm
20:30	RASTA Vechta	Telekom Baskets Bonn
17.02.2019 SONNTAG PAZAR		
Finale	Finalist	Finalist

DIESEN MONAT IM KINO

BU AY VİZYONDA

THE LEGO MOVIE 2

Regisseur: Mike Mitchell (V)

Darsteller: Chris Pratt, Elizabeth Banks, Will Arnett

Art: Animation, Abenteuer

HANDLUNG

Die Stadt Lego Duplo wird angegriffen und ist in kürzester Zeit zerstört. Ein neu entdeckter außerirdischer Roboter erhöht dazu noch die Gefahr. Es liegt nun an Emmet Lucy und die anderen Superhelden, die vom Raumschiff entführt wurden, zu finden und zurückzubringen ...

LEGO FİLMİ 2

Yönetmen: Mike Mitchell (V)

Oyuncular: Chris Pratt, Elizabeth Banks, Will Arnett

Tür: Animasyon, Macera

KONUSU

Lego Duplo saldırısı altındaki şehirde her hızlı bir şekilde yerle bir olmaktadır. Yeni keşfedilen bir uzaylı robot da tehlikeyi artırmaktadır. Lucy ve şehrin diğer kahramanlarını kaçıran uzay gemisini bulmak ve onları geri getirmek ise Emmet'a kalmıştır...

MEIN BESTER & ICH

Regisseur: Neil Burger

Darsteller: Bryan Cranston, Kevin Hart, Nicole Kidman

Art: Komödie, Drama

HANDLUNG

Der Film handelt von der lustigen und dramatischen Freundschaft eines reichen Geschäftsmannes, der in Paris lebt, zu seiner Pflegekraft, die er aufgrund seiner Gesundheitsprobleme einstellt.

THE UPSIDE

Yönetmen: Neil Burger

Oyuncular: Bryan Cranston, Kevin Hart, Nicole Kidman

Tür: Komedi, Dram

KONUSU

Film, Paris'te yaşayan ve sağlık problemleri için bir yardımcıya ihtiyaç duyan zengin bir iş adamı ile işe aldığı kişi arasındaki eğlenceli ve dramatik dostluğu anlatmaktadır.

NOBODY'S FOOL

Regisseur: Tyler Perry
Darsteller: Tiffany Haddish, Tika Sumpter, Omari Hardwick
Art: Komödie

HANDLUNG

Tanya, erst vor Kurzem aus der Haft entlassen, mischt sich in das Leben ihrer Schwester Danica ein. Tanya glaubt, dass der virtuelle Freund von Danica, den sie noch nie gesehen hat, ihre Schwester betrügt. Sie macht sich auf, ihn zu finden.

NOBODY'S FOOL

Yönetmen: Tyler Perry
Oyuncular: Tiffany Haddish, Tika Sumpter, Omari Hardwick
Tür: Komedi

KONUSU

Hapisten yeni çıkan Tanya, işinde gücünde olan kız kardeşi Danica'nın hayatına girer. Tanya, Danica'nın daha önce hiç görmediği sanal erkek arkadaşının onu kandırdığına inanmaktadır. Onu bulmak için kolları sıvarlar.

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel

www.gruenland-fleisch.de

Kalite ve yenilikte öncü

SUNTAT®
Mediterranean Products

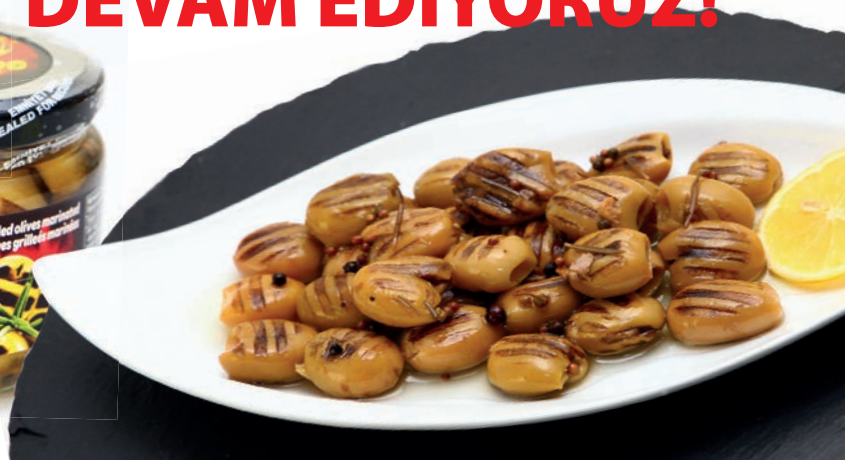
www.suntat.de

SOFRALARINIZIN YENİ TADLARI!

YENİ

Aç ye!

KAHVALTILARINIZINA YENİ TADLAR KATMAYA DEVAM EDİYORUZ!

YENİ

750g 250g