Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 25
März | 2019

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

BATMAN

DIE WIEGE DER ANATOLISCHEN GESCHICHTE

ANADOLU TARİHİNİN BAŞLADIĞI ŞEHİR; BATMAN

eurogida.de

PERDE REIS
PERDE PİLAVI

14

ENTSCHLACKUNGSSUPPE
MIT BROKKOLI
BROKOLİLİ DETOKS ÇORBASI

24

GEMÜSE – RINDER – EINTOPF
SEBZELİ DANA GÜVEÇ

28

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

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: istockphoto.com
Fotografie: Merve Ağın

10 MEHIR (AYRAN SUPPE) MEHİR (AYRAN ÇORBASI)

12 DIESEN MONAT IM KINO BU AY VİZYONDA

14 PERDE REIS PERDE PİLAVI

16 ŞAM BÖREK ŞAM BÖREĞİ

18 ZUCCHINI MIT DILL DEREOTLU KABAK

20 REVANI REVANİ

21 BROKKOLI, EIN SUPER-FOOD SÜPER BESİN – BROKOLİ

24 ENTSCHLACKUNGSSUPPE MIT BROKKOLI BROKOLİLİ DETOKS ÇORBASI

26 QUICHE MIT BROKKOLI BROKOLİLİ KİŞ

27 VERANSTALTUNGS-KALENDER MAÇ TAKVİMİ

28 GEMÜSE – RINDER – EINTOPF SEBZELİ DANA GÜVEÇ

www.eurogida.de

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 TEMPELHOF

Unsere Filiale am Tempelhofer Damm in Tempelhof ist über 320 m² groß. Diese befindet sich unweit der U-Bahn-Station „Platz der Luftbrücke“ U6. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische, ausgewählte und mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TEMPELHOF ŞUBESİ

Tempelhofer Damm'da bulunan Tempelhof şubemiz 320 m²'den daha fazla bir alana sahiptir. Şubemiz, "Platz der Luftbrücke" U6 metro istasyonunun yakınında bulunmaktadır. Burada müşterilerimize, diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin

Bus / Otobüs:
104, 248, N42, N6
(Kaiserkorso / Platz der Luftbruecke)

U-Bahn / Metro:
U6 Platz der Luftbruecke

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
8.00 - 20.00

Tel: 030 / 78 95 67 90

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

BATMAN

DIE WIEGE DER ANATOLISCHEN GESCHICHTE

ANADOLU TARİHİNİN BAŞLADIĞI ŞEHİR; BATMAN

Hasankeyf

Türkei
Ankara
Edirne
Kırklareli
Kocaeli
İstanbul
Sinop
Samsun
Ordu
Giresun
Trabzon
Rize
Artvin
Kars
Ardahan
Erzurum
Erzincan
Tokat
Amasya
Çorum
Kastamonu
Bolu
Zonguldak
Karabük
Çankırı
Sakarya
Bilecik
Bursa
Çanakkale
Balıkesir
Eskişehir
Kütahya
Uşak
Afyon
Manisa
İzmir
Aydın
Denizli
Burdur
Muğla
Isparta
Konya
Karaman
Antalya
Mersin
Adana
Osmaniye
Kahramanmaraş
Hatay
Gaziantep
Kilis
Şanlıurfa
Adıyaman
Diyarbakır
Batman
Mardin
Siirt
Bitlis
Muş
Van
Hakkari
Şırnak
Tunceli
Elazığ
Malatya
Sivas
Yozgat
Kırıkkale
Kırşehir
Nevşehir
Niğde
Kayseri
Aksaray
Karaman
Ordu
Giresun
Gümüşhane
Bayburt
Erzurum
Ağrı
Iğdır
Kars
Artvin
Karaköse
Kırıkkale
Çankırı
Kastamonu
Sinop
Samsun
Tokat
Sivas
Erzincan
Bayburt
Gümüşhane
Giresun
Trabzon
Rize
Artvin
Kars
Ağrı
Iğdır
Van
Muş
Bitlis
Siirt
Batman
Şırnak
Hakkari
Mardin
Şanlıurfa
Diyarbakır
Adıyaman
Kahramanmaraş
Osmaniye
Adana
Mersin
Hatay
Kilis
Gaziantep
Antalya
Isparta
Burdur
Denizli
Muğla
Aydın
İzmir
Manisa
Uşak
Afyon
Kütahya
Eskişehir
Bilecik
Bolu
Düzce
Zonguldak
Karabük
Çankırı
Çorum
Amasya
Tokat
Sivas
Yozgat
Kırıkkale
Kırşehir
Nevşehir
Niğde
Kayseri
Aksaray
Konya
Karaman
Erzurum
Erzincan
Elazığ
Tunceli
Malatya
Diyarbakır
Batman
Mardin
Şanlıurfa

Batman, im Tal zwischen dem Tigris und seinen Nebenflüssen Batman und Garzan, liegt in Südostanatolien in der Türkei. Die 12.000 Jahre alte Geschichte der Städte in den Tälern dieses Gebietes geht bis in die Jungsteinzeit zurück. Auch wenn Çatalhöyük als die älteste Siedlung Anatoliens angesehen wird, hat man bei Ausgrabungen in Hallan Çemi, am Ufer des Batman-Flusses, entdeckt, dass sich die älteste Siedlung innerhalb der Grenzen von Batman befindet.

In Batman sind Spuren vieler Zivilisationen vorhanden, angefangen von den Sassaniden bis hin zu den Parthern, Römern und Byzantinern. Viele islamische Denker haben in dieser Stadt gelebt. Die heiligen Klöster der Syrer und historische wichtige Tempel der Jesiden wurden innerhalb der Grenzen dieser Stadt gebaut. Batman ist eine Stadt, in der die Geschichte buchstäblich aus der Erde strömt.

Dicle Nehri ve onun kolları olan Batman ve Garzan Çayları arasındaki havzada bulunan Batman, Türkiye'nin Güneydoğu Anadolu Bölgesi'nde yer alır. Bu bölgede bulunan vadilerdeki şehirlerin tarihi, neolitik dönemlere kadar uzanmakta olup 12 bin yıllık bir geçmişe sahiptir. Çatalhöyük, Anadolu'da en eski yerleşim yeri olarak kabul edilse de Batman Çayı kenarında bulunan Hallan Çemi Höyüğü'ndeki buluntular incelendiğinde aslında en eski yerleşim biriminin Batman sınırlarında olduğu görülmüştür.

Batman'da; Sasanilerden Partlara, Romalılardan Bizanslılara kadar birçok medeniyetin izleri görülür. Birçok büyük İslam düşünürü bu şehirde yaşamıştır. Süryanilerin kutsal manastırları, Yezidilerin tarih boyunca çok önemli tapınakları bu şehir sınırları içinde yer almıştır. Batman, adeta toprağından tarih fışkıran bir şehirdir.

HASANKEYF
Hasankeyf, ein Bezirk von Batman, ist einer der wichtigsten historischen Schätze der Stadt. Diese Region, durch die der Tigris fließt, hatte auch aufgrund ihrer geschützten Struktur viele Jahrhunderte lang eine wichtige strategische Position. Der Bezirk erhielt seinen Namen von den in die Felsen geschnitzten Häusern und beherbergt 4.000 Höhlen mit Spuren verschiedener Zivilisationen. Es ist nicht genau bekannt, wann die Stadt gegründet wurde, jedoch weisen die vielen Höhlen darauf hin, dass hier bereits Menschen vor vielen Jahrhunderten gelebt haben.

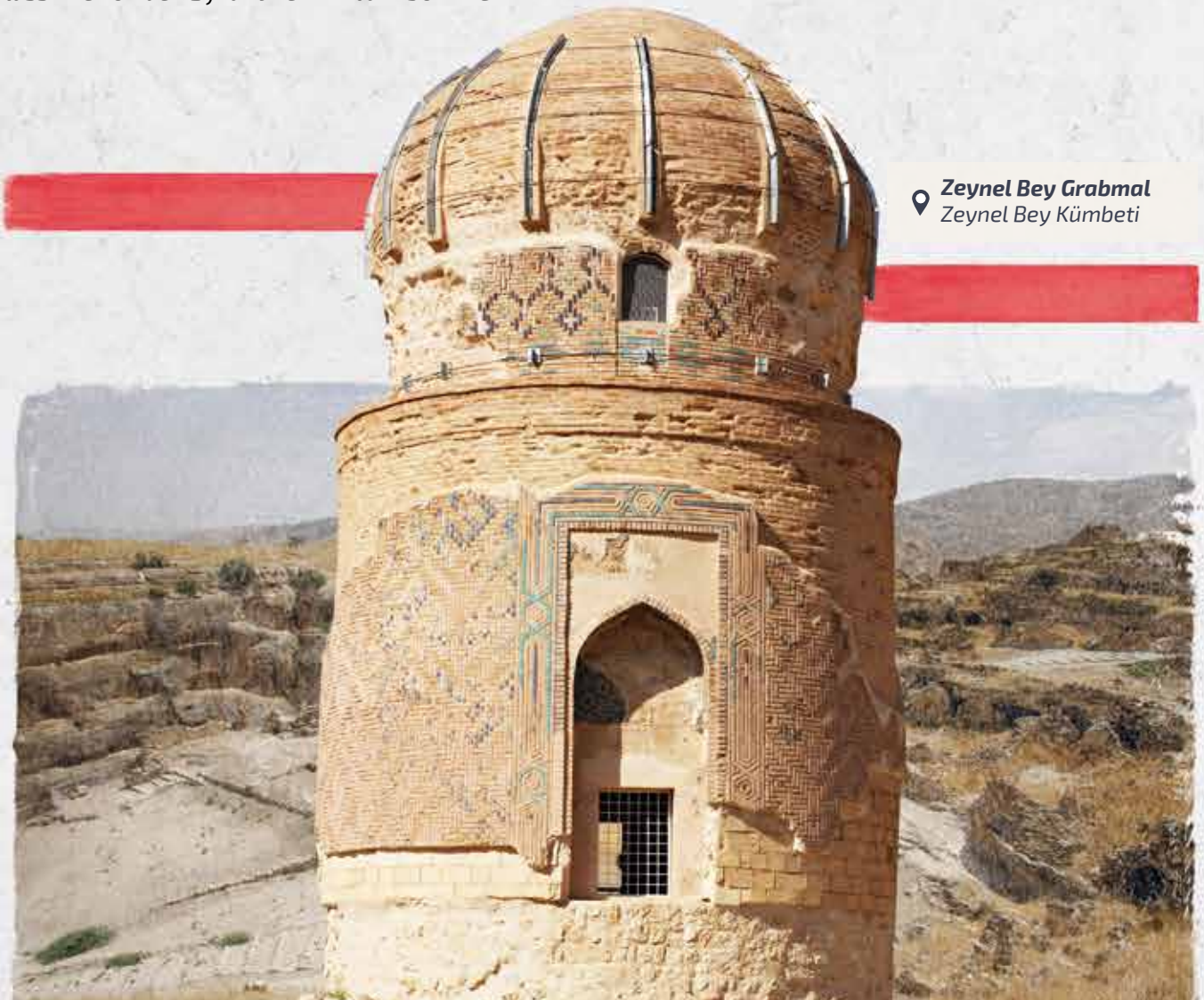
HASANKEYF
Batman'ın ilçelerinden biri olan Hasankeyf, şehrin en önemli tarihi değerlerinden biridir. Tam ortasından Dicle nehri geçmekte olan bu kent, korunaklı yapısı ile de yüzyıllar boyunca stratejik önemini korumuştur. Adını, kayalara oyulmuş evlerden alan kentte, ev sahipliği yaptığı medeniyetlerin izlerini taşıyan 4 bin adet mağara bulur.
Kentin ne zaman kurulduğu tam olarak bilinmemekle birlikte, burada yer alan binlerce mağara, insanların çağlar öncesinden burada yaşamış olduğunu kanıtlar niteliktedir.

HASANKEYF BURG
Die monolithisch gebaute Hasankeyf Burg steht am Ufer des Tigris und befindet sich 200 Meter über dem Fluss. Die von den Byzantinern im Jahr 362 n. Chr. erbaute Burg ist die stärkste und am besten geschützte Burg der Byzantiner im Osten.

HASANKEYF KALESİ
Yekpare taştan inşa edilmiş olan Hasankeyf Kalesi, Dicle'nin kıyısında, nehirden 200 m. yüksekte bulunmaktadır. M.S. 362 yılında Bizanslılar tarafından yapılan kale, Bizanslıların doğuda yaptıkları en sağlam ve korunaklı kaledir.

YOLGEÇEN KARAWANSEREI
Diese natürliche Höhle unter der Hasankeyf Burg, die seit Jahrhunderten als Yolgeçen Karawanserei bekannt ist, kann 1.000 Leute beherbergen und führt zum Tigris. In Zeiten, in denen der Transport über das Wasser verlief, kamen Menschen zu dieser Höhle, um sich auszuruhen und die Nacht zu verbringen, um am nächsten Morgen den Fluss zu überqueren. Auch heute ist die Höhle noch sehr gut besucht und zu einem unverzichtbaren Teil von Hasankeyf geworden.

YOLGEÇEN HANI
Hasankeyf Kalesi'nin altında bulunan ve yüzyıllardan beri Yolgeçen Hanı olarak bilinen bin kişilik bu doğal mağara, Dicle Nehri'ne çıkmaktadır. Ulaşımın su yollarıyla yapıldığı zamanlarda, Dicle'nin karşı sahiline gidip gelmek için bekleyen insanlar burada dinlenir, sabah yola çıkmak üzere geceyi bu mağarada



Zeynel Bey Grabmal
Zeynel Bey Kümbeti

geçirirlerdi. Bugün de çok yoğun bir trafiğe sahip olan bu mağara, Hasankeyf'in ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir.

MALABADI BRÜCKE
Die Malabadi Brücke auf der Batman-Silvan Straße ist ein sehr bedeutendes architektonisches Werk. Die Brücke, die Evliya Çelebi in seinem Reisebericht erwähnte und die zum Thema eines türkischen Volkslied wurde, wurde zur Zeit der Abbasiden gebaut. Die Brücke ist der Zwilling der Mostar Brücke und hat, unter den Steinbrücken, den weltweit größten Bogen. Die Aushöhlungen auf der Brücke beinhalten Figuren von Menschen, Tieren und der Sonne.

MALABADİ KÖPRÜSÜ
Batman-Silvan yolu üzerinde bulunan Malabadi Köprüsü, önemli mimari yapılardan biridir. Evliya Çelebi'nin Seyahatname'sinde, ismi türküye konu olmuş köprünün, Abbasiler döneminde yaptırılmış olduğu aktarılmaktadır. Mostar Köprüsü'nün ikizi olarak kabul edilen köprü, dünyadaki en geniş kemerli taş köprüdür. Köprü üzerindeki oyukların içerisinde, insan, hayvan ve güneş motifleri bulunmaktadır.

MOR KIRYAKUS KLOSTER
Das Kloster im Ayrancı Dorf im Bezirk Beşiri hat 365 Zimmer und ist ein sehr altes christliches Werk. Es wurde im Jahr 457 n. Chr. auf einer ca. 2.500 qm großen Fläche gebaut und hat drei Stockwerke. Ein Großteil des Mor Kiryakus Klosters liegt in Ruinen, jedoch wird vermutet, dass es als Komplex in Form eines Gebetshauses, Schule und Retraite gebaut wurde. Viele handgeschriebene Bücher und wertvolle Werke des Klosters wurden unter Schutz genommen.

MOR KİRYAKUS MANASTIRI
Beşiri ilçesi, Ayrancı Köyü'nde bulunan 365 odalı manastır, Hıristiyanlara ait en eski yapıdır. M.S. 457 yılında, yaklaşık 2500 metrekare alana inşa edilen manastır, 3 katlı bir yapıdadır. Büyük bir bölümü yıkılmış durumda olan Mor Kiryakus Manastırı'nın; ibadethane, medrese ve inziva yerlerinden oluşan bir külliye olarak inşa edildiği düşünülmektedir. Manastıra ait çok sayıda el yazması kitap ve değerli eserler koruma altına alınmıştır.

ZEYNEL BEY GRABMAL
Dieses historische Werk aus der Zeit der Aq Qoyunlu wurde für den Sohn des Führers des Aq Qoyunlu gebaut, der als Märtyrer starb. Das zylindrische Grabmal ist das erste Beispiel der Grabmal-Tradition Anatoliens. Die Decke ist eine Kuppel, abgedeckt von einem konischen Kegel. Weitere markante Elemente sind seinen Fliesenverzierungen und seine Inschrift.

ZEYNEL BEY KÜMBETİ
Akkoyunlular zamanında kalma bir anıt mezar olan tarihi yapı, Akkoyunlu hükümdarının şehit düşen oğlu için yapılmıştır. Anadolu'da anıt mezar geleneğinin ilk örneği olan kümbet farklı bir silindirik yapı ile inşa edilmiştir. Tavanı kubbe şeklinde ve üzeri konik bir külahla örtülüdür. Üzerindeki çini süsleme yazıları ve kitabesiyle dikkat çeken bir eserdir.

Hasankeyf

Hasankeyf

Malabadi Brücke
Malabadi Köprüsü

Hasankeyf

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.

MEHIR
(AYRAN SUPPE)
MEHİR (AYRAN ÇORBASI)

ZUTATEN

1 kg Joghurt
1 Schüssel geriebener Weizen
1 Schüssel Kichererbsen
Getrocknete Minze
Salz

MALZEMELER

1 kg yoğurt
1 kase dövülmüş buğday
1 kase nohut
Kuru nane
Tuz

ZUBEREITUNG

Den Weizen und die Kichererbsen solange kochen, bis sie weich sind. Den Joghurt etwas mit Wasser verdünnen, sodass man Ayran (Buttermilch) erhält. Zu den gekochten Kichererbsen und dem Weizen hinzufügen. Langsam kochen und dabei vermischen. Nachdem die Suppe kocht, für 10 Minuten kochen lassen und dann den Herd abstellen. Abkühlen lassen und dann in den Kühlschrank stellen. Kalt servieren. Auf Wunsch mit Salz, getrockneter Minze oder Molasse verzehren.

HAZIRLANIŞI

Buğday ve nohut, yumuşayana kadar haşlanır. Yoğurt biraz sulandırılarak yoğun bir ayran kıvamına getirilir. Haşlanan nohut ve buğdayın üzerine eklenir. Ağır ağır, kaynaya kadar karıştırılır. Kaynadıktan sonra 10 dk kadar pişirmeye bırakılır ve altı kapatılır. Ilıdıktan sonra bir saklama kabına alınarak buzdolabına koyulur. Servis edileceği zaman soğuk olarak sunulur. Üzerine tuz, kuru nane ya da arzuya göre pekmez dökülerek tüketilebilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Reisen - gut geschützt.

Sommer und Sonne sind fast zum Greifen nah.

Reisen - gut geschützt mit dem "ReiseSchutz" der KNAPPSCHAFT

Schützen Sie sich selbst und zu Hause auch Ihre Familie und Freunde vor Krankheitserregern. Beugen Sie durch die notwendigen Reiseschutzimpfungen oder durch Medikamente vor.

Die KNAPPSCHAFT übernimmt für ihre Versicherten bei Reisen in die entsprechenden Gebiete die Kosten der Impfungen z.B. gegen Cholera, FSME Zecken- Hirnhautentzündung, Gelbfieber, Hepatitis A oder auch Hepatitis B.

Nutzen Sie doch die Urlaubsplanung und lassen Sie sich im Vorfeld des Urlaubes medizinisch beraten und den allgemeinen Impfschutz überprüfen.

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt und sprechen Sie mit uns.

KNAPPSCHAFT – für Ihre Gesundheit

030 - 58896019

kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

DIESEN MONAT IM KINO

BU AY VİZYONDA

CAPTAIN MARVEL

Regisseur: Anna Boden, Ryan Fleck

Darsteller: JBrie Larson, Samuel L. Jackson, Ben Mendelsohn

Art: Action, Fantasy

HANDLUNG
Die Pilotin Carol Danvers wird aufgrund ihrer erhaltenen Kräfte zu Captain Marvel und schließt sich der Starforce an. Sie versucht, die Welt gegen zwei außerirdische Rassen, die diese erobern wollen, zu schützen.

CAPTAIN MARVEL

Yönetmen: Anna Boden, Ryan Fleck

Oyuncular: Brie Larson, Samuel L. Jackson, Ben Mendelsohn

Tür: Aksiyon, Fantastik

KONUSU
Eski pilot Carol Danvers, elde ettiği süper güçler sayesinde Captain Marvel olur ve Starforce'a katılır. Dünyayı işgal etmek isteyen 2 uzaylı ırkına karşı dünyayı savunmaya çalışacaktır.

DESTROYER

Regisseur: Karyn Kusama

Darsteller: Nicole Kidman, Toby Kebbell, Tatiana Maslany

Art: Krimi, Thriller, Drama

HANDLUNG
Der Film handelt von Detektiv Erin, der erneut die Spuren eines Diebes aufnimmt, den er vor Jahren nicht erwischen konnte.

DESTROYER

Yönetmen: Karyn Kusama

Oyuncular: Nicole Kidman, Toby Kebbell, Tatiana Maslany

Tür: Polisiye, Gerilim, Dram

KONUSU
Film, uzun yıllar önce yakalayamadığı büyük bir soyguncunun tekrar peşine düşen dedektif Erin'in hikayesini konu ediyor.

WIR

Regisseur: Jordan Peele

Darsteller: Lupita Nyong'o, Winston Duke, Elisabeth Moss

Art: Thriller

HANDLUNG
Adelaide und Gabe reisen mit ihren Kindern in ihr Strandhaus, um eine schöne Zeit zu verbringen. Jedoch kommen in der Nacht ungebetene Gäste und die gesamte Familie gerät ins Chaos.

BİZ

Yönetmen: Jordan Peele

Oyuncular: Lupita Nyong'o, Winston Duke, Elisabeth Moss

Tür: Gerilim

KONUSU
Adelaide ve Gabe, çocuklarını da alıp, güzel vakit geçirmek için sahil evine giderler. Ancak karanlık çöktüğünde, eve bazı davetsiz misafirler gelir ve artık tüm aile kaos içindedir.

Avuç dolusu sevgi!

aus der NATUR
From nature

meray®

www.meray.eu

design by gardenhorn.de

PERDE REIS

PERDE PİLAVI

ZUTATEN

1,5 Gläser Reis
1 gekochter Hähnchenschenkel
1 gekochte Hähnchenbrust
2 Gläser warme Hühnerbrühe
2 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Pinienkerne
1 Esslöffel Korinthen
½ Teelöffel rotes Paprikapulver
¼ Teelöffel Piment
Salz, Pfeffer
100 g Butter
100 g geschälte Mandeln

FÜR DEN TEIG:

2,5 Gläser Mehl
2 Eier
3 Esslöffel Joghurt
1 Teeglas Olivenöl
1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

1,5 su bardağı pirinç
1 adet haşlanmış tavuk budu
1 adet haşlanmış tavuk göğsü
2 su bardağı sıcak tavuk suyu
2 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı dolmalık fıstık
1 yemek kaşığı kuş üzümü
½ çay kaşığı toz kırmızı biber
¼ çay kaşığı yenibahar
Tuz, karabiber
100 g tereyağı
100 g kabuksuz badem

HAMURU İÇİN:

2,5 su bardağı un
2 yumurta
3 yemek kaşığı yoğurt
1 çay bardağı zeytinyağı
1 çay kaşığı tuz

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

LEZİZ TARİFLER · FÜR HIMMLISCHE GERICHTE · Leckere rezepte · SCHNELL UND EINFACH · NEFIS YEMEKLER İÇIN HIZLI VE KOLAY

ZUBEREITUNG

Den gekochten Hähnchenschenkel und die gekochte Hähnchenbrust in feine lange Stücke zerteilen. Die Korinthen in warmes Wasser legen. Den Reis gut waschen und abtropfen. Butter in einen breiten Topf zerschmelzen und die Hälfte der Pinienkerne anbraten. Reis hinzufügen und weiter braten. Die restlichen Pinienkerne, Salz, Pfeffer, rotes Paprikapulver und Piment hinzufügen und vermischen. Die gut gewaschenen und abgetropften Korinthen und die warme Hühnerbrühe hinzufügen. Solange bei geringer Hitze kochen, bis das Wasser aufgesogen ist und danach ruhen lassen.
Für den Teig alle Zutaten außer das Mehl ihn eine Schüssel geben. Langsam Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen nicht klebrigen Teig hat. Wärmebeständige kleine Backformen (eine Portion) mit Butter einfetten. Die Mandeln teilen und an die Ränder der Backformen drücken. Den Teig in vier Teile teilen und ausrollen, sodass dieser nicht zu dick ist. Den ausgerollten Teig in die Formen legen und die Ränder nach außen falten. Den fertigen Reis mit dem zerteilten Hähnchen vermischen. Den Reis in die Formen geben und mit den Teigrändern zudecken. Mit Butter bestreichen. Bei 190 °C für eine halbe Stunde backen. Aus dem Ofen nehmen, die Formen umdrehen und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Haşlanmış tavuk but ve göğüs etleri temizlenerek uzun ince parçalar halinde didilir. Kuş üzümleri ılık suda beklemeye alınır. Pirinçler iyice yıkanarak fazla suyu süzdürülür. Geniş bir pilav tenceresinde tereyağı eritilerek dolmalık fıstıkların yarısı kavrulur. Pirinç eklenerek kavrulmaya devam edilir. Kalan fıstıklar, tuz, karabiber, kırmızı biber ve yeni bahar ilave edilerek karıştırılır. İyice yıkanıp süzülen kuş üzümleri ve sıcak tavuk suyu eklenir. Suyunu çekene kadar kısık ateşte pişirilip demlenmeye bırakılır.
Hamuru için; un hariç tüm malzeme karıştırma kabına alınır. Azar azar un ilavesiyle ele yapışmayacak kıvamda bir hamur olana kadar yoğrulur. Isıya dayanıklı, porsiyonluk fırın kapları tereyağı ile yağlanır. Bademler ortadan ikiye ayrılarak, kapların kenar kısımlarına bastırılır ve yerleştirilir. Hazırlanan hamur dört parçaya ayrıldıktan sonra çok kalın olmayacak şekilde açılır. Açılan hamurlar kapların içine oturtularak kenar kısımları dışarı sarkıtılır.
Demlenen pilava, didilen tavuk etleri eklenerek karıştırılır. Pilav, kaplara paylaştırılarak, üst kısmı sarkan hamur parçalarıyla kapatılır. Üzerine tereyağı sürülür. 190 °C fırında yarım saat kadar pişirilir. Fırından çıktıktan sonra dikkatlice ters çevrilir ve sıcak olarak servis edilir.

RIFAT ILGAZ'IN

HABABAM SINIFI

MÜZİKLİ OYUN

HYPRO FINANCE

06.03.2019

Einlass: 19:00 Uhr · Beginn : 20:00 Uhr

Mira Restaurant

ESER **RIFAT ILGAZ** YÖNETMEN **MURAT KARASU**

OYUNCULAR **SEZAİ ALTEKİN - SALİH KALYON - NURİ GÖKAŞAN BEYTİ ENGİN - CELAL TAK - CANER ALKAYA - ŞEBNEM ÜNALDI ARDA BAŞKAN - ATAKAN GÖKOĞLAN - AYKUT YILMAZ - BAŞAK GÜMÜLCİNELİOĞLU - BAŞAK ÖZKAN - BUCAN EKİN ŞIMŞEK DİLAN DEMİRCİOĞLU - GİZEM KANDEMİR - HARUN REİSOĞLU - ONUR APAYDIN - UMUTCAN VİCNELİOĞLU - YİĞİT YAPICI**

OYUNLAŞTIRAN **CELAL TAK & CANER ALKAYA & MURAT KARASU** MÜZİK DİREKTÖRÜ **TULUĞ TIRPAN** DEKOR **ETHEM ÖZBORA** KOSTÜM **NALAN ALAYLI**

KOREOGRAFİ **ERDİNÇ ANAZ** IŞIK **ÖNDER ARIK** ŞARKI SÖZLERİ **UMUT KIZILASLAN**

UDK Berlin · Fasanenstr. 1b · 10623 Berlin

euro gıda

Koç Reisen
Schulstr. 16 · 13477 Berlin
Tel.: 030 / 419 38 372

Cafe leo · Hüseyin Ünlü
Leopoldplatz 1 · 13347 Berlin
Tel.: 0172 / 313 58 88

eventim

Serdar Reisen
Potsdamer Straße 3 · 10783 Berlin
Tel.: 030 / 215 49 04

KAPLAN

ŞAM BÖREK

ŞAM BÖREĞİ

ZUTATEN	MALZEMELER
FÜR DEN TEIG:	**HAMURU İÇİN:**
4 Gläser Mehl	4 su bardağı un
1 Glas Wasser	1 su bardağı su
10 g frische Hefe	10 g yaş maya
Salz	Tuz
FÜR DIE FÜLLUNG:	**İÇ HARCI İÇİN:**
250 g Gehacktes ohne Fett	250 g yağsız kıyma
1 Zwiebel	1 soğan
1 Bund Petersilie	1 demet maydanoz
¾ Glas gekochter Reis	¾ su bardağı haşlanmış pirinç
½ Glas Wasser	Yarım su bardağı su
Salz, Pfeffer, Paprikaflocken	Tuz, karabiber, Pul biber

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine Schüssel sieben. Die Hefe solange mit warmen Wasser vermischen, bis sich diese auflöst. Mehl, Salz und Hefewasser kneten, bis man einen Teig hat. Den Teig zudecken und in warmer Umgebung gären lassen. Für die Füllung die Zwiebel und Petersilie fein schneiden. Den Reis waschen, in Salzwasser kochen und abtropfen. Das Gehackte mit einem halben Glas Wasser in einer Pfanne kochen, bis das Wasser aufgesogen ist. Den gekochten Reis, das Gehackte, die Zwiebeln, die Petersilie, Salz, Pfeffer und Paprikaflocken in einer Schüssel vermischen. Den Teig in walnussgroße Stücke teilen und zu kleinen Bällchen rollen. Auf einer bemehlten Fläche jedes Bällchen zu je 10 cm ausrollen. Mischung auf den ausgerollten Teig legen. In Form eines Halbmondes schließen und an den Rändern zudrücken. Öl in eine Bratpfanne geben und die Börek von beiden Seiten gut braten. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Un, bir kaba elenir. Maya, eriyene kadar ılık su ile karıştırılır. Un, tuz ve mayalı su ile yoğrularak bir hamur hazırlanır. Üzeri örtülerek ılık bir ortamda mayalanmaya bırakılır. İçi harcı için soğan ve maydanoz incecik doğranır. Pirinç yıkanarak tuzlu suda haşlanır ve süzülür. Kıyma bir tavada yarım su bardağı su ile suyunu çekene kadar pişirilir. Haşlanmış pirinç, kıyma, soğan, maydanoz, tuz, karabiber ve pul biber bir kapta karıştırılarak iç harç hazırlanır. Dinlenmiş olan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak topak haline getirilir. Unlanmış tezgahta her biri 10'ar cm çapında açılır. Açılan hamurların içine iç harçtan paylaştırılır. Yarım ay şeklinde kapatılarak uçlarından bastırılır. Kızartma tavasına yağ ilave edilerek böreklerin her iki tarafı da kızarana kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

LEZİZ TARİFLER · FÜR HIMMLISCHE GERICHTE · Leckere rezepte · SCHNELL UND EINFACH · NEFIS YEMEKLER İÇIN HIZLI VE KOLAY

Çiloğlu

100% NATURAL

Blütenhonig / Kiefernhonig
Pine Honey / Blossom Honey

Getrocknete Aprikosen
Dried Apricots

Getrocknete Feigen
Dry Fig

www.ciloglu.de cilogluhandels

ZUCCHINI MIT DILL

DEREOTLU KABAK

ZUTATEN	MALZEMELER
5 Zucchini	5 adet kabak
1 Zwiebel	1 adet kuru soğan
1 Tomate	1 adet domates
3 Knoblauchzehen	3 diş sarımsak
4 Esslöffel Olivenöl	4 yemek kaşığı zeytinyağı
½ Teelöffel Tomatenmark	½ tatlı kaşığı domates salçası
2 Esslöffel Reis	2 yemek kaşığı pirinç
½ Bund Dill	½ demet dereotu
Salz, Pfeffer	Tuz, Karabiber

ZUBEREITUNG

Olivenöl im Topf erhitzen und die in Würfel geschnittenen Zwiebeln hinzufügen. Knoblauch und Tomatenmark hinzufügen und solange braten, bis diese gut durch sind. Die geschälten und in Würfel geschnittenen Tomaten hinzufügen und gut vermischen. Sobald die Tomaten gar sind, die grob geschnittenen Zucchini, Reis, 2 Gläser warmes Wasser, Salz und Pfeffer hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen. Nachdem das Gericht gar ist, fein geschnittenen Dill hinzufügen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Zeytinyağı, tencerede ısıtılarak yemeklik doğranmış soğanlar kavrulur. Sarımsak ve domates salçası da eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulmaya devam edilir. Soyulmuş ve küp küp doğranmış domatesler de ilave edilerek tüm malzeme iyice karıştırılır. Domatesler de kavrulunca, irice doğranmış kabaklar, pirinç, 2 su bardağı sıcak su, tuz ve karabiber eklenerek orta ateşte pişmeye bırakılır. Yemek piştikten sonra üzerine ince doğranmış dereotu eklenir. 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

REVANI

REVANİ

ZUTATEN

1 Glas Grieß
1,5 Gläser Mehl
3 Eier
1 Teeglas Zucker
1 Teeglas Öl
1 Glas Joghurt
1 Päckchen Backpulver
1 Paket Vanille
2 Esslöffel Kokosnuss

FÜR DEN SIRUP:

2,5 Gläser Zucker
3 Gläser Wasser
Saft einer halben Zitrone

MALZEMELER

1 su bardağı irmik
1,5 su bardağı un
3 yumurta
1 çay bardağı toz şeker
1 çay bardağı sıvı yağ
1 su bardağı yoğurt
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilin
2 yemek kaşığı Hindistan cevizi

ŞERBETİ İÇİN:

2,5 su bardağı toz şeker
3 su bardağı su

ZUBEREITUNG

Für den Sirup das Wasser und den Zucker in einen Topf geben. Bei geringer Hitze für eine halbe Stunde kochen, danach Zitronensaft hinzufügen und abkühlen lassen.Die Eier und den Zucker mit einem Mixer gut schlagen. Öl, Joghurt und Grieß hinzufügen und weiter vermischen. Zuletzt Mehl, Backpulver und Vanille hinzufügen und weiter vermischen. Eine Backform einfetten, die Mischung hineingeben und bei 180 °C für eine halbe Stunde backen. Aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Danach den Sirup in Zimmertemperatur über den Kuchen gießen und warten, bis dieser den Sirup aufsaugt. In Stücken auf den Servierteller geben. Je nach Wunsch mit Kokosnuss verzieren und servieren.

HAZIRLANIŞI

Tatlının şerbeti için; su ve toz şeker bir tencereye alınır. Kısık ateşte yarım saat kadar kaynatıldıktan sonra limon suyu eklenir ve ılıması için kenara alınır. Yumurtalar, toz şeker ile bir mikser yardımıyla iyice çırpılır. Sıvı yağ, yoğurt ve irmik de eklenerek tekrar karıştırılır. Son olarak un, kabartma tozu ve vanilin de ilave edilerek çırpma işlemine devam edilir. Yağlanmış fırın kabına revani karışımı dökülerek 180°C fırında yarım saat kadar pişirilir. Fırından çıkarıldıktan sonra ilk sıcağı geçmesi beklenir. Ardından, oda sıcaklığındaki şerbet üzerine dökülerek, tatlı şerbeti çekene kadar beklenir. Dilimlenerek servis tabaklarına alınır. Arzuya göre üzeri Hindistan cevizi ile süslenerek servis edilir.

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

8 KİŞİLİK
FÜR 8 PERSONEN

BROKKOLI, EIN SUPER-FOOD

SÜPER BESİN – BROKOLİ

DER BROKKOLI GEHÖRT ZUR FAMILIE DER KREUZBLÜTLER UND IST EIN GEMÜSE, DAS MIT SEINEN KLEINEN GRÜNEN BEULEN EINEM BAUM ÄHNELT. KOHL, BLUMENKOHL UND ROSENKOHL GEHÖREN ALLER ZUR GLEICHEN FAMILIE DES BROKKOLI, DER EINEN BESONDERS HOHEN NÄHRWERT BIETET. DER BROKKOLI, DER SICH IN DEN LETZTEN JAHREN IN DEN MEISTEN HAUSHALTEN GROSSER BELIEBTHEIT ERFREUT, IST SEHR GESUND UND BIETET UNZÄHLIGE VORTEILE.

BROKOLİ, LAHANAGİLLER FAMİLYASINDAN, KÜÇÜK YEŞİL YUMRULAR ŞEKLİNDE, ADETA KÜÇÜK AĞAÇLARI ANDIRAN BİR SEBZEDİR. LAHANA, KARNABAHAR VE BRÜKSEL LAHANASI İLE AYNI AİLEDEN GELEN BROKOLİ, BESİN DEĞERİ ÇOK YÜKSEK BİR YİYECEKTİR. SON YILLARDA HEMEN HEMEN HER EVDE SIKÇA TÜKETİLEN VE OLDUKÇA POPÜLER HALE GELEN BROKOLİNİN SAĞLIK AÇISINDAN SAYISIZ FAYDASI BULUNMAKTADIR.

VERRINGERT DAS KREBS-RISIKO
Der größte Vorteil von Brokkoli ist, dass er dabei hilft, Krebs vorzubeugen. Forschungen haben gezeigt, dass Brokkoli einen großen Effekt gegen Krebs haben kann, wenn man diesen mindestens dreimal im Monat verzehrt.

KANSER RİSKİNİ AZALTIR
Brokolinin en büyük faydalarından biri, kanseri önlemeye yardımcı olmasıdır. Araştırmalar, her ay 3 kez brokoli tüketmenin kanser üzerinde büyük etkisi olduğunu göstermektedir.

HAT EINEN ENTGIFTUNGSEFFEKT
Der regelmäßige Verzehr von Brokkoli hilft dabei, die Giftstoffe in der Leber zu beseitigen. Er verringert die Giftstoffe im Blut und hilft dabei, diese aus dem Körper zu werfen. Auch in den Tagen nach dem Verzehr, ist er für den Körper immer noch hilfreich.

DETOKS ETKİSİ SAĞLAR
Düzenli olarak brokoli tüketilmesi, karaciğerdeki atık maddelerin yok edilmesini destekler. Kandaki toksinleri azaltır ve vücuttan atılımını sağlar. Brokoli, tüketildikten sonraki günlerde bile vücuda yararlı olmaya devam eder.

GUT FÜR DIE HERZ-KREISLAUF-GESUNDHEIT
Wenn Brokkoli, ein faserreiches Nahrungsmittel, regelmäßig verzehrt wird, hilft er dabei den Blutdruck und Cholesterinspiegel zu senken. Außerdem hilft er dabei, Kreislaufproblemen vorzubeugen und die Zellen zu schützen.

KALP VE DAMAR SAĞLIĞI İÇİN ETKİLİDİR
Brokoli, düzenli aralıklarla tüketildiğinde, damarlardaki kan basıncını ve kolesterol seviyesini düşüren, lif açısından çok zengin bir besin maddesidir. Ayrıca dolaşım sistemi sorunlarını önleyen ve hücreleri koruyan özelliklere sahiptir.

STÄRKT DIE KNOCHEN
Brokkoli ist eine der besten pflanzlichen Kalziumquellen. Ein regelmäßiger Verzehr hilft bei der Verlangsamung von Gelenk- und Knochenproblemen.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR
Brokoli, en iyi bitkisel kalsiyum kaynaklarından biridir. Düzenli tüketimi eklem ve kemik problemlerinin yavaşlatılmasını sağlar.

HILFT BEI GEWICHTSVERLUST
Der Brokkoli hat nur sehr wenig Kalorien und ist daher ein unverzichtbarer Bestandteil von Diäten. Da er eine wichtige Faserquelle ist, verleiht der Brokkoli für lange Zeit ein Gefühl der Fülle.

KİLO KAYBINA YARDIMCI
Kalorisi çok düşük bir sebze olan brokoli, diyet listelerinin olmazsa olmazları arasındadır. Önemli bir lif kaynağı olması dolayısıyla uzun süre tokluk hissi sağlar.

IST SEHR GUT FÜR SCHWANGERE FRAUEN
Der Brokkoli ist eines der Lebensmittel, das schwangeren Frauen am meisten empfohlen wird. Während er Knochenresorption bei schwangeren Frauen vorbeugt, schützt er das Baby vor Gehirnschäden.

HAMİLELER İÇİN ÇOK FAYDALIDIR
Brokoli, hamilelik döneminde kadınlara en çok tavsiye edilen besinler arasında yer alır. Hamile kadınlarda kemik erimesinin önlenmesine yardımcı olurken, bebeklerde de beyin hasarlarını önler.

VERLANGSAMT DAS ALTERN
Der Brokkoli besitzt ebenfalls einen Anti-Aging-Effekt, stärkt das Immunsystem, erhöht die Energie und kämpft gegen freie Radikale an, die das Altern beschleunigen. Außerdem bekommt das enthaltene Vitamin C der Haut und beugt Falten vor.

YAŞLANMAYI GECİKTİRİR
Anti-aging etkisi de bulunan brokoli; bağışıklık sistemini güçlendirir, enerjiyi artırır, yaşlanmayı hızlandıran serbest radikallerle savaşır. Ayrıca içeriğindeki C vitamini cilde iyi gelir, kırışıklıkları önlemeye katkı sağlar.

SCHÜTZT DIE AUGENGESUNDHEIT
Der Brokkoli ist eines der besten Nahrungsmittel zum Schutz und Verbesserung der Augengesundheit. Es beseitigt Vitamin-B12-Mangel, der zu Augenkrankheiten führt, und beugt Krankheiten wie Katarakt vor.

GÖZ SAĞLIĞINI KORUR
Brokoli, göz sağlığının korunması ve geliştirilmesi için en iyi besinlerden biridir. Göz rahatsızlıklarına sebep olan B12 vitamini eksikliklerini giderir, katarakt gibi hastalıkları önlemeye yardımcı olur.

WIE SOLLTE MAN IHN VERZEHREN?
Brokkoli kann gekocht oder roh gegessen werden und auch dessen Saft kann getrunken werden. Auch wenn alle Verzehrarten gesund sind, empfehlen Experten, Brokkoli nicht länger als 5 Minuten zu kochen oder nur zu dämpfen, damit der Nährwert enthalten bleibt. Für den maximalen Nutzen wird empfohlen, ihn in roher Form zu konsumieren. Um dessen Saft zu erhalten, muss man ein halbes Kilo Brokkoli in einem Topf mit Wasser für 5 Minuten kochen. Der enthaltene Brokkoli-Saft regt den Metabolismus, die Verdauung und das Ausscheidungssystem an und sollte für maximalen Effekt am Morgen getrunken werden. Jedoch sind täglich nicht mehr als 500 ml empfohlen.

NASIL TÜKETİLMELİ?
Brokoli; pişmiş ya da çiğ olarak yenebilir ve suyu da tüketilebilir. Tüm tüketim yolları sağlıklı olsa da, uzmanlar besin değerinin korunması için 5 dk fazla pişirilmemesini ya da buharda pişirilmesini önermektedir. Maksimum fayda için ise çiğ haliyle tüketilmesi tavsiye edilir. Suyunu tüketmek için ise yarım kg brokoli, bir tencerede hafif üzerini geçecek şekilde su ilavesiyle 5 dk kadar kaynatılır. Metabolizmayı hızlandıran, sindirim ve boşaltım sistemini canlandıran brokoli suyu, en çok sabah saatlerinde içildiğinde etkisini gösterilir. Günde 500 ml'den fazla içilmemesi tavsiye edilir.

Personen, die Blutverdünner einnehmen oder Schilddrüsenprobleme haben, sollten sich vor dem Brokkoli-Verzehr an einen Arzt wenden.

Kan inceltici kullananlar ve tiroit sorunu olanlar brokoli tüketimi için doktora danışmalıdır.

ENTSCHLACKUNGSSUPPE MIT BROKKOLI

BROKOLİLİ DETOKS ÇORBASI

ZUTATEN	MALZEMELER
1 Brokkoli	1 adet brokoli
1 Bund Spinat	1 demet ıspanak
½ Kartoffel	½ adet patates
½ Zucchini	½ adet kabak
1 Karotte	1 adet havuç
1 rote Zwiebel	1 adet kırmızı soğan
1 Knoblauchzehe	1 diş sarımsak
Kreuzkümmel	Kimyon
Salz, Pfeffer	Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Alle Zutaten gut waschen. Den Brokkoli in Stücke teilen. Die Karotte und Kartoffel schälen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein schneiden. Das Gemüse in einen großen Topf geben, warmes Wasser hinzufügen und kochen lassen. Sobald das Gemüse weich ist, vom Herd nehmen und mit einem Mixer pürieren. Gewürze und Salz hinzufügen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Tüm malzemeler iyice yıkanır. Brokoli, çiçeklerine ayrılır. Havucun ve patatesin kabukları soyulur ve irice kesilir. Soğan ve sarımsak soyularak ince ince doğranır. Tüm sebzeler, geniş bir tencerenin içine alınarak sıcak su ilavesiyle pişmeye bırakılır. Sebzeler yumuşadıktan sonra ocaktan alınarak blenderdan geçirilir. Baharatlar ve tuz eklenip servis edilir.

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

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

www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

QUICHE MIT BROKKOLI

BROKOLİLİ KİŞ

ZUTATEN	MALZEMELER
FÜR DEN TEIG:	**HAMURU İÇİN:**
2 Gläser Mehl	2 su bardağı un
180 g Butter (kalt)	180 gr tereyağı (soğuk)
1 Ei	1 yumurta
1,5 Teelöffel Salz	1,5 tatlı kaşığı tuz
FÜR DIE FÜLLUNG:	**İÇİ İÇİN:**
1 Brokkoli	1 adet brokoli
1 Becher Sahne	1 paket krema
1 Teelöffel Frischkäse	1 tatlı kaşığı labne peyniri
2 Eier	2 yumurta
2 Esslöffel Milch	2 yemek kaşığı süt
½ Glas Käsebruch oder weißer Käse	½ su bardağı lor peyniri ya da beyaz peynir
Salz, Pfeffer	Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Das Mehl in eine große Schüssel sieben und die in Stücke geschnittene Butter hinzufügen. Mit den Fingerspitzen die Butter und das Mehl miteinander vermischen. Ei und Salz hinzufügen und kneten. Nachdem der Teig gut durchgeknetet ist, diesen in den Kühlschrank stellen und für eine halbe Stunde ruhen lassen. Danach den Teig zwischen zwei Stücken Backpapier dünn ausrollen. Die Kuchenform einfetten, leicht mit Mehl bestreuen und den Teig in die Form legen. Mit der Gabel in den Boden stechen und mit einem Stück Backpapier bedecken. Kichererbsen oder Bohnen auf das Backpapier legen, damit dieses heruntergedrückt wird. Bei 165 °C für 10 Minuten backen und dann aus dem Ofen nehmen. Für die Füllung den Brokkoli in Salzwasser kochen und abschütten. In einer Schüssel Sahne, Milch, Frischkäse und Ei vermischen. Den abgekühlten Brokkoli hinzufügen. Salz, Pfeffer und Käsebruch hinzufügen und gut vermischen. Die Mischung auf den Quiche-Teig verteilen und für 15 Minuten backen. Abkühlen lassen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Elenerek geniş bir kaba koyulan unun üzerine tereyağı küp küp kesilerek ilave edilir. Parmak uçlarıyla tereyağı ve un birbirine karıştırılır. Yumurta ve tuz da eklenerek yoğrulur. İyice yoğrulduktan sonra buzdolabına alınarak yarım saat kadar dinlendirilir. Daha sonra hamur, iki yağlı kağıt arasına alınarak inceltilir. Kek kalıbı yağlanıp hafifçe unlanır ve hazırlanan hamur kabın içine yerleştirilir. Tabanına çatal ile hafifçe delikler açılır ve üzerine yağlı kağıt koyulur. Yağlı kağıdın üzerine bastırması için, nohut, fasulye gibi ağırlıklar yerleştirilir. 165 °C fırında 10 dakika pişirilip fırından alınır. İç harcı için brokoliler tuzlu suda haşlanır ve süzülür. Bir kabın içinde krema, süt, labne peyniri ve yumurta eklenerek çırpılır. Soğumuş olan brokoliler de eklenir. Tuz, karabiber ve lor peyniri ilave edilerek tüm malzeme karıştırılır. Kiş hamurunun içine harcı dökülür ve 15 dakika daha fırında pişirilir. İç harcı kendini çekene kadar soğutulur, ardından servis edilir.

VERANSTALTUNGS-KALENDER

MAÇ TAKVİMİ

01.03.2019 FREITAG CUMA		
20:30	FC Augsburg	Borussia Dortmund
02.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Schalke 04	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
15:30	Bayer 04 Leverkusen	Sport-Club Freiburg
15:30	Eintracht Frankfurt	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	Hertha BSC	1. FSV Mainz 05
15:30	1. FC Nürnberg	RB Leipzig
18:30	Borussia Mönchengladbach	FC Bayern München
03.03.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	VfB Stuttgart	Hannover 96
18:00	VfL Wolfsburg	SV Werder Bremen
08.03.2019 FREITAG CUMA		
20:30	SV Werder Bremen	FC Schalke 04
09.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Bayern München	VfL Wolfsburg
15:30	Borussia Dortmund	VfB Stuttgart
15:30	RB Leipzig	FC Augsburg
15:30	Sport-Club Freiburg	Hertha BSC
18:30	1. FSV Mainz 05	Borussia Mönchengladbach
10.03.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	1. FC Nürnberg
18:00	Hannover 96	Bayer 04 Leverkusen
11.03.2019 MONTAG PAZARTESİ		
20:30	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	Eintracht Frankfurt
15.03.2019 FREITAG CUMA		
20:30	Borussia Mönchengladbach	Sport-Club Freiburg
16.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Schalke 04	RB Leipzig
15:30	VfB Stuttgart	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	FC Augsburg	Hannover 96
15:30	VfL Wolfsburg	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
18:30	Hertha BSC	Borussia Dortmund
17.03.2019 SONNTAG PAZAR		
13:30	Bayer 04 Leverkusen	SV Werder Bremen
15:30	Eintracht Frankfurt	1. FC Nürnberg
18:00	FC Bayern München	1. FSV Mainz 05
29.03.2019 FREITAG CUMA		
20:30	TSG 1899 Hoffenheim	Bayer 04 Leverkusen
30.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Dortmund	VfL Wolfsburg
15:30	SV Werder Bremen	1. FSV Mainz 05
15:30	Sport-Club Freiburg	FC Bayern München
15:30	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	Borussia Mönchengladbach
15:30	1. FC Nürnberg	FC Augsburg
18:30	RB Leipzig	Hertha BSC
31.03.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	Hannover 96	FC Schalke 04
18:00	Eintracht Frankfurt	VfB Stuttgart

01.03.2019 FREITAG CUMA		
19:00	Mitteldeutscher BC	HAKRO Merlins Crailsheim
20:30	medi bayreuth	Science City Jena
02.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	B.Löwen Braunschweig	s.Oliver Würzburg
18:00	FRAPORT SKYLINERS	ALBA BERLIN
20:30	Telekom Baskets Bonn	ratiopharm ulm
20:30	GIESSEN 46ers	Brose Bamberg
03.03.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	Science City Jena	EWE Baskets Oldenburg
15:00	FC Bayern München	Eisbären Bremerhaven
15:00	BG Göttingen	RASTA Vechta
18:00	medi bayreuth	MHP RIESEN Ludwigsburg
08.03.2019 FREITAG CUMA		
20:30	medi bayreuth	GIESSEN 46ers
09.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	BG Göttingen	FRAPORT SKYLINERS
18:00	s.Oliver Würzburg	Mitteldeutscher BC
20:30	Eisbären Bremerhaven	Science City Jena
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	B. Braunschweig
10.03.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	ALBA BERLIN	EWE Baskets Oldenburg
15:00	HAKRO Merlins Crailsheim	Telekom Baskets Bonn
15:00	RASTA Vechta	FC Bayern München
18:00	Brose Bamberg	ratiopharm ulm
16.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	ratiopharm ulm	HAKRO Merlins Crailsheim
18:00	B. Löwen Braunschweig	RASTA Vechta
20:30	Science City Jena	medi bayreuth
20:30	EWE Baskets Oldenburg	MHP RIESEN Ludwigsburg
17.03.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	FC Bayern München	Mitteldeutscher BC
15:00	Telekom Baskets Bonn	BG Göttingen
15:00	FRAPORT SKYLINERS	s.Oliver Würzburg
18:00	GIESSEN 46ers	ALBA BERLIN
18.03.2019 MONTAG PAZARTESİ		
20:30	Brose Bamberg	Eisbären Bremerhaven
19.03.2019 DIENSTAG SALI		
19:00	ALBA BERLIN	ratiopharm ulm
20:30	Mitteldeutscher BC	GIESSEN 46ers
20.03.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
19:00	HAKRO Merlins Crailsheim	Eisbären Bremerhaven
19:00	medi bayreuth	FRAPORT SKYLINERS
20:30	EWE Baskets Oldenburg	Telekom Baskets Bonn
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	Science City Jena
21.03.2019 DONNERSTAG PERŞEMBE		
20:30	RASTA Vechta	Brose Bamberg
26.03.2019 DIENSTAG SALI		
20:30	s.Oliver Würzburg	FC Bayern München
29.03.2019 FREITAG CUMA		
20:30	FRAPORT SKYLINERS	RASTA Vechta
30.03.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	GIESSEN 46ers	HAKRO Merlins Crailsheim
18:00	ratiopharm ulm	B. Löwen Braunschweig
20:30	Eisbären Bremerhaven	medi bayreuth
20:30	Science City Jena	s.Oliver Würzburg
31.03.2019 SONNTAG PAZAR		
15:00	BG Göttingen	EWE Baskets Oldenburg
15:00	Telekom Baskets Bonn	Mitteldeutscher BC
15:00	FC Bayern München	MHP RIESEN Ludwigsburg
18:00	Brose Bamberg	ALBA BERLIN

GEMÜSE – RINDER – EINTOPF

SEBZELİ DANA GÜVEÇ

ZUTATEN

600 g in Würfel geschnittenes Rindfleisch
2 Zwiebeln
3 grüne Paprika
2 rote Paprika
1 Tomate
1 Esslöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Paprikamark
1 Esslöffel Butter
Thymian, Paprikaflocken
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

600 g dana kuşbaşı
2 adet kuru soğan
3 adet yeşil biber
2 adet kırmızı biber
1 adet domates
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
1 yemek kaşığı tereyağı
Kekik, pulbiber
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch in einem Topf kochen. Paprika und Zwiebeln in Streifen schneiden. Tomaten schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne Zwiebeln und Paprika in Öl anbraten. Den Auflauf-Topf (traditionell aus Lehm) mit Butter einfetten und das angebratene Gemüse und die Tomaten hinzufügen. Das gekochte Fleisch zusammen mit dem Wasser in den Topf geben. Zum Schluss Salz und Gewürze hinzufügen. Mit Aluminiumfolie abdecken und bei 180 °C für eine halbe Stunde im Ofen zubereiten. Aus dem Ofen nehmen, 1 Esslöffel Butter hinzufügen und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

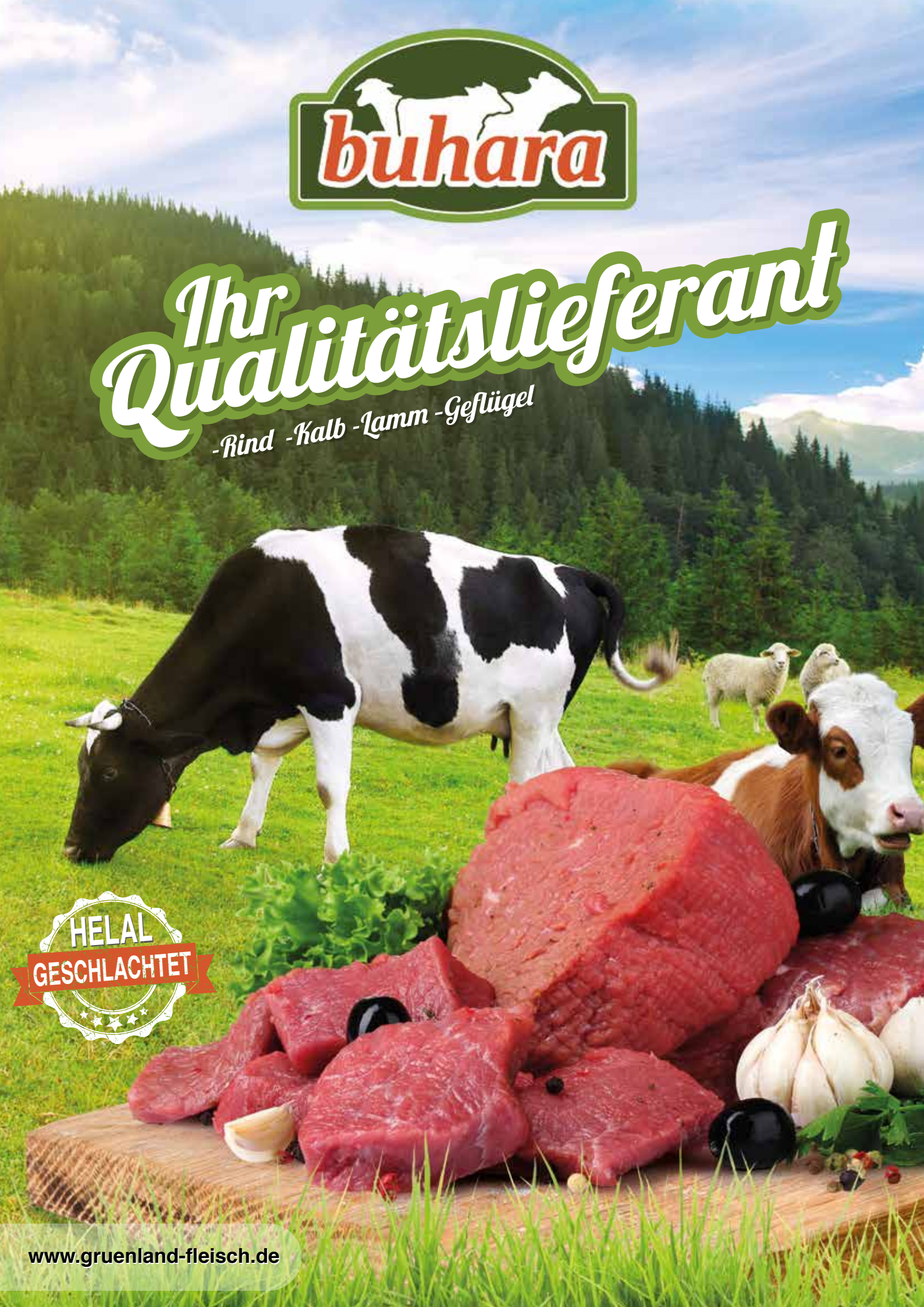
Dana eti bir tencerede haşlanır. Biberler ve soğanlar şerit şerit doğranır. Domates kabukları soyularak yemeklik doğranır. Bir tavada sıvıyağ ile soğan ve biberler sotelenir. Güveç tenceresi tereyağı ile yağlanarak sotelenen sebzeler ve domates eklenir. Pişen etler, suyuyla birlikte tencereye alınır. Son olarak tuz ve baharatları ilave edilir. Üzeri folyo ile kapatılarak 180 °C fırında yarım saat kadar pişirilir. Fırından çıktığında üzerine 1 yemek kaşığı tereyağı eklenilir ve sıcak servis edilir.

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

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