

Kunden Kochmagazin

# euroqida®

... täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS  
ZUM MITNEHMEN  
**34**  
Dezember  
2019

## İZMİR: DIE PERLE DER ÄGÄIS

EGE'NİN İNCİSİ:  
**İZMİR**



İZMİR  
KÖFTE  
(HACKBÄLLEN)

İzmir Köfte

#10



euroqida.de



# EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...



# İZMİR: DIE PERLE DER ÄGÄIS

EGE'NİN İNCİSİ:  
**İZMİR**

4

## BOMBA- DESSERT

Bomba Tatlısı

16

## KÜRBİSSUPPE

Bal Kabağı Çorbası

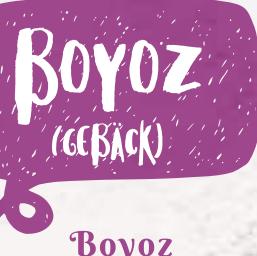
23

# IMPRESSUM



**İzmir Köfte**

10



**Boyoz**

12



**Girit Kabağı Dolması**

13

# KÜRBIS: EIN ORANGES WUNDER

**Turuncu Mucize:  
Bal Kabağı**

20



**Patatesli Yumurtalı Pazı**

17

## PASTİC

**Pastiç**

18

DIESEN MONAT IM KINO  
*Bu Ay Vizyonda*

26



**Bal Kabaklı Pirinç Pilavı**

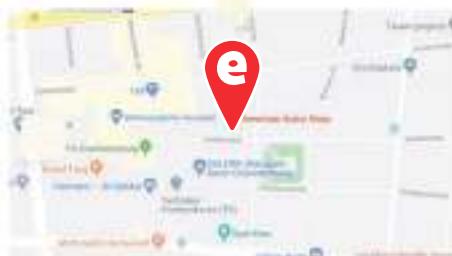
24



**Maç Takvimi**

28





**Wilmersdorfer Straße 46-54,  
10627 Berlin**

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

**U-Bahn & S-Bahn:**  
U2, U7  
S5, S7, S75

**Montag – Freitag / Samstags:  
Pazartesi - Cuma / Cumartesi**  
10.00 - 21.00

**Tel:** 030 / 36 41 26 20  
**Fax:** 030 / 36 41 26 21



- 1 Moabit  
Turmstraße 43, 10551 Berlin
- 2 Wilmersdorf  
Bundesallee 180, 10717 Berlin
- 3 Neukölln 1  
Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin P
- 4 Wedding 1  
Badstr. 9, 13357 Berlin P
- 5 Wedding 2  
Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin P
- 6 Spandau  
Breite Straße 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 CHARLOTTENBURG

In unser Filiale in den Wilmersdorfer Arcaden bieten wir auf über 800 m<sup>2</sup> nicht nur frisches Obst und Gemüse, sondern auch eine riesige Auswahl von Feinkost-Spezialitäten an. Darunter ausgewählte mediterrane, landesübliche und hausgemachte Vorspeisen wie in Olivenöl eingelegtes Gemüse, ausgewählte Salatmischungen oder dutzende Sorten an verschiedenen Pasten, die wir unseren Kunden herzlichst empfehlen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## CHARLOTTENBURG ŞUBESİ

Wilmersdorfer Arcaden de yer alan ve 800 m<sup>2</sup>'nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde taze sebze ve meyvenin yanı sıra çok geniş ürün yelpazesine sahip olan şarküteri reyonumuzda salatalar, zeytinyağlılar, ezmeler gibi lezziz ev yapımı ve sağlıklı ürünlerimizi siz değerli müşterilerimize sunuyoruz.

**Ziyaretinizden memnun olacağız!**



FOLGE UNS AUF FACEBOOK  
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



# GAZİ

## Unsere Neuheiten YENİLİKLERİMİZ



Zum Grillen, Backen und Braten

Izgarada, fırında veya tavada hazırlanır

5X Tiermotiv-Spaß  
Sevimli hayvan motifli eğlence



Reine Schafmilch  
Saf koyun sütü



Mit Honig verfeinert  
Bal ile tatlandırılmış

**EIN KLICK LOHNT SICH:** Weitere vielfältige  
Produkte & tolle Rezeptideen finden Sie unter [gazi.de](http://gazi.de).

**TIKLAMAYA DEĞER:** Daha fazla ürün çeşidini & güzel  
yemek tariflerini [gazi.de](http://gazi.de) adresinde bulabilirsiniz.



# İZMİR: DIE PERLE DER ÄGÄIS

## EGE'NİN İNCİSİ: İZMİR



İzmir, die drittgrößte Stadt der Türkei mit einer 8500 Jahre alten Geschichte, wurde einst als „Tal der Zivilisationen mit dem schönsten Klima und dem schönsten Himmel auf der Erde“ beschrieben. Die Geschichte der Stadt geht bis in die historische Altsteinzeit zurück. Sie war im Laufe der Geschichte das Zuhause von 32 verschiedenen Zivilisationen, darunter große und kleinere Kulturen. Izmir ist das wichtigste Tor Anatoliens, das sich zur Ägäis öffnet. Dank den fruchtbaren Böden, geeignetem Klima, reichen Produkten, leckeren regionalen Speisen und visuellen Schönheiten reden Besucher voller Stolz von der Stadt.

Ünlü tarihçi Herodot'un "yeryüzünde bildığımız en güzel gökyüzü altında ve en güzel iklime sahip uygarlıklar vadisi" diye söz ettiği Türkiye'nin üçüncü büyük kenti Izmir, 8500 yıllık bir geçmişe sahiptir. Tarihi Paleolitik dönemde kadar uzanan şehir, tarih boyunca büyük imparatorluklardan küçük uygarlıklara kadar 32 medeniyete ev sahipliği yapmıştır. Izmir, Anadolu'nun Ege Denizi'ne açılan en önemli kapısıdır. Verimli toprakları, elverişli iklimi, zengin ürünleri, lezzetli yöresel yemekleri ve görsel güzellikleriyle Izmir, birçok ziyaretçisine adından gururla söz ettirir.

UHRENTURM  
SAAT KULESİ





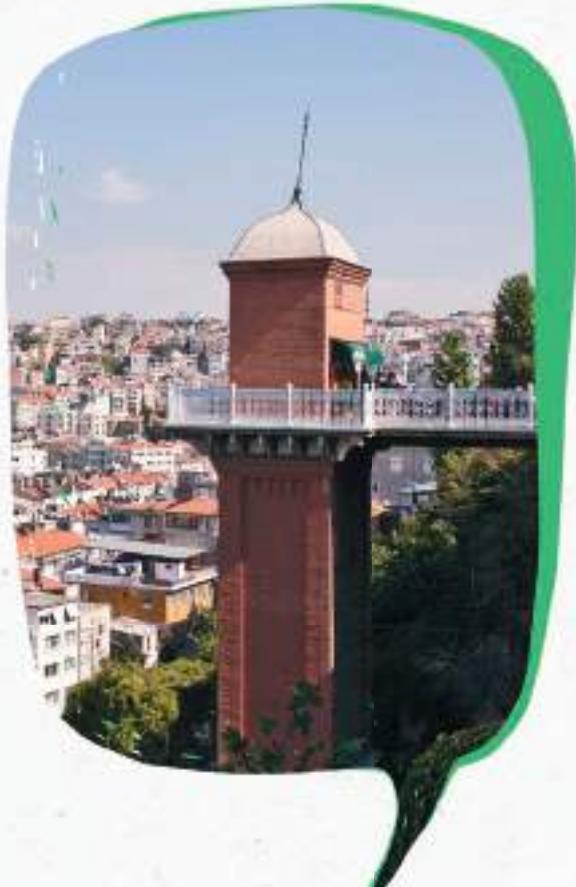
## KIZLARAĞASI KARAWANSEREI KIZLARAĞASI HANI

In der Türkei ist Izmir als die „Perle der Ägäis“ bekannt. Die Stadt befindet sich im westlichsten Teil des Landes und bietet in jedem Bezirk Anzeichen historischen und kulturellen Reichtums. Viele Strukturen in der Stadt, die im Laufe der Geschichte den Osten und Westen zusammengehalten haben, spiegeln dies auf beste Weise wider.

Türkiye'de "Ege'nin İncisi" olarak anılan ve ülkenin en batısında bulunan Izmir'in her ilçesinde tarihi ve kültürel zenginliklerin göstergeleri bulunmaktadır. Tarih boyunca Doğu ve Batı'yı bir arada tutan kentteki birçok yapı, bu özelliği en iyi şekilde yansıtmaktadır.

Der Uhrenturm auf dem Konak-Platz, der Aufzugturm, ein Zeichen der jüdischen Kultur, die Kemeraltı Einkaufsstadt zwischen Mezarlıkçıbaşı und dem Konak-Platz, viele Museen (Izmir Archäologiemuseum, Agora Museum, Izmir Ethnographie-Museum, Ephesus-Museum ...), Karawansereien, Hamams und Bibliotheken sind wichtige Teile der reichen Kultur und Geschichte der Stadt.

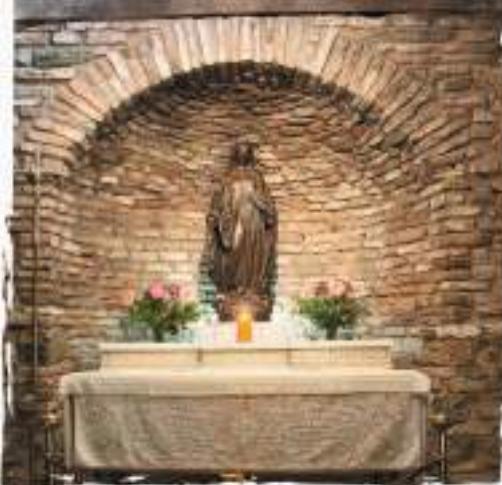
Konak Meydanı'nda bulunan Saat Kulesi, Yahudi kültürünün bir simgesi olan Asansör Kulesi, Mezarlıkçıbaşı ve Konak Meydanı arasında uzanan tarihi Kemeraltı Çarşısı, birçok müze (İzmir Arkeoloji Müzesi, Agora Müzesi, İzmir Etnografya Müzesi, Efes Müzesi...), hanlar, hamamlar, kütüphaneler kentin zengin kültürünün ve tarihinin en önemli parçalarındandır.



## HISTORISCHER AUFZUG TARIHI ASANSÖR

Neben der im Stadtzentrum liegenden Kemeraltı Einkaufsstadt, Kordon, dem historischen Aufzug, der antiken Stätte Agora und Kadifekale, sind es das antike Smyrna in Bayraklı, das Şirince Dorf in Selçuk, das Haus der Mutter Gottes Maria, die antike Stätte Ephesus, die Sieben Schläfer von Ephesus und die Klaros Ruinen, eines der drei weltweiten Wahrsagungszentren in Metropolis und Menderes in Torbalı einen Besuch wert. Izmir ist ebenfalls der Standort der drittgrößten Mevlana Statue, drei der „Sieben Kirchen“ aus der Bibel, eines der 7 Weltwunder, dem Artemis Tempel und der ersten für Maria, der Mutter Gottes, erbauten Kirche.

Şehir merkezinde bulunan Kemeraltı Çarşısı, Kordon, Tarihi Asansör, Agora Ören Yeri ve Kadifekale'nin yanı sıra, Bayraklı'daki Antik Smyrna, Selçuk'taki Şirince Köyü, Meryem Ana Evi, Efes Antik Kenti, Yedi Uyuyanlar Mağarası, Torbalı'daki Metropolis ve Menderes'te yer alan dünyanın üç kehanet merkezinden biri olan Klaros Ören Yeri, Izmir'de mutlaka görülmeli gereken yerlerden birkaçıdır. Izmir ayrıca; dünyanın 3. büyük heykeli olan Mevlana Heykeli'ne, İncil'de sözü edilen "Yedi Kilise"den üçüne, dünyanın 7 harikasından biri olan Artemis Tapınağı'na ve Meryem Ana için yapılan ilk kiliseye ev sahipliği yapmaktadır.



HAUS DER MUTTER GOTTES MARIA  
MERYEM ANA EVİ



ANTIKE STADT EPHESUS  
EFES ANTİK KENTİ

Die im Westen Izmirs liegenden Urlaubsparadiese Çeşme, Urla, Karaburun, Seferihisar, Menderes, Selçuk, Foça und Dikili bieten für jeden Geschmack und jedes Budget Hotels und Pensionen und machen viele in- und ausländische Gäste glücklich. Von den 629 km ägäische Küste in İzmir werden 101 km als Strand genutzt. Außerdem bieten viele Buchten und Halbinseln die Möglichkeit, Wassersportarten auszuüben. Der Bezirk Balçova, der in der Sage von Homer über Agamemnon beschrieben wird, ist für seine Heißquellen berühmt. Die Quellen hier sind nicht nur gesund, sondern auch ein bevorzugtes Urlaubsziel.

İzmir'in batısında yer alan tatil cennetleri Çeşme, Urla, Karaburun, Seferihisar, Menderes, Selçuk, Foça ve Dikili'de her zevke ve bütçeye uygun otel ve pansiyonlar, yerli ve yabancı birçok konuğu hizmetleriyle memnun etmektedir. İzmir'in Ege Denizi'ne olan 629 km'lik kıyısının 101 km'si plaj olarak kullanılmakta, pek çok koy ve yarımadada çeşitli deniz sporları imkanları bulunmaktadır. Homeros'un efsanesinde Agamemnon olarak adı geçen Balçova ilçesi kaplıcaları ile ünlüdür. Buradaki kaplıcalar hem sağlık hem de tatil için ziyaretçilerin tercih ettikleri yerlerdendir.

Izmir besitzt außerdem eine sehr reiche und moderne Stadtkultur. In der Stadt gibt es eine große Anzahl von Kultur- und Kunstzentren, Galerien, Theatern, Bibliotheken und Konzerthallen. Das moderne Gesicht der Stadt kann man mit dem İzmir Internationalen Jazz-Festival, dem İzmir Internationalen Kunstfestival und der İzmir Internationalen Messe erleben. Außerdem finden auch viele lokale Aktivitäten, besondere Tage und Regionalfeste statt.

Izmir ayrıca çok zengin ve modern bir kent kültüründe sahiptir. Kentte kültür ve sanat merkezlerinin, galerilerin,

tiyatroların, kütüphane ve konser salonlarının sayısı bir hayli yüksektir. Kent modern yüzünü, İzmir Uluslararası Caz Festivali, İzmir Uluslararası Sanat Festivali ve İzmir Uluslararası Fuarı gibi uluslararası festivaller, fuarlar ve organizasyonlarla ziyaretçilere yansıtır. Ayrıca kentte pek çok yerel aktiviteler, özel günler ve yerel festivaller düzenlenmektedir.

İzmir bietet seinen Besuchern auch ein genüssliches Nachtleben mit unzähligen Nachtclubs. Vor allem die Lokale am Kordon in Karşıyaka und Alsancak sind ideal dazu geeignet eine tolle Zeit zu verbringen, weshalb sie in der Gunst der Besucher ganz oben stehen.

Ziyaretçilere keyifli bir gece hayatı da sunan İzmir'de sayısız eğlence mekânları bulunur. Özellikle Karşıyaka ve Alsancak'taki Kordon Boyu'nda bulunan mekânlar eğlenmek ve iyi vakit geçirmek isteyen ziyaretçilerin en çok tercih ettiği noktalardandır.

In der Ägäis werden die besten Oliven der Türkei angebaut, weshalb die Region auch für ihre Speisen mit Olivenöl und Vorspeisen bekannt ist. Neben den leckeren Meeresfrüchten der Ägäis haben Speisen mit Olivenöl einen großen Platz in der regionalen Küche. Gerichte und Salate mit Kräutern und Gemüse wie Seekuhherbse, Benediktenkraut, Mangold, Knäuel-Gras und Brennessel sind sehr berühmt. Andere regionale Köstlichkeiten sind der süße Lokma, das Gebäck Boyoz, das Bomba-Dessert und das Kumru-Sandwich. Mit seiner spezifischen Küche ist İzmir ein Paradebeispiel für die gesunde sogenannte „Mittelmeerdiät“.

Türkiye'nin en iyi zeytinlerinin yetiştiği Ege Bölgesi, zeytinyağlı yemekleri ve mezeleri ile ünlüdür. Ege'nin lezzetli deniz mahsullerinin yanı sıra, İzmir mutfağının en önemli özelliği otlar ve zeytinyağlı yemeklerdir.



## ANTIKE STADT EPHESUS EFES ANTİK KENTİ

Deniz börülcesi, şevket-i bostan, pazı, arapsaçı, ısrıgan otu gibi çok çeşitli otlarla yapılan yemekleri ve salataları meşhurdur. Ayrıca lokma tatlısı, boyoz, bomba tatlısı ve kumru adı verilen sandviç de diğer kent lezzetlerindendir. İzmir, kendine has mutfağı ile dünyanın en sağlıklı diyeti olan Akdeniz diyetinin en önemli uygulayıcılarından biridir.

Das wichtigste Einkaufszentrum in İzmir ist die historische Kemeraltı Einkaufsstadt. In Kemeraltı befinden sich in zahlreichen Straßen und Gassen circa 11.000 Geschäfte, moderne Geschäftszentren, Kinos, Restaurants und Cafés, die rund um die Uhr geöffnet sind. In dieser teilweise offenen und überdachten Einkaufsstadt finden Sie alles, was Sie benötigen. Die Kızlarağası Karawanserei ist einer der beliebtesten Orte für Touristen. Hier finden Sie handgemachte Töpfe, besondere Teppiche und andere Kunstarbeiten. Weitere wichtige Einkaufsmöglichkeiten der Stadt neben Kemeraltı sind der 1. Kordon in Alsancak, die Karşıyaka Einkaufsstadt und der Bostanlı Markt. Außerdem gibt es in İzmir riesige Einkaufszentren mit einer Vielzahl von Geschäften.

İzmir'de alışveriş hayatının en önemli merkezi, tarihi Kemeraltı Çarşısı'dır. Çeşitli kollarda yaklaşık 11 bin esnafın bulunduğu Kemeraltı Çarşısı, modern iş merkezleri, mağazaları, sinemaları, restoran ve kafeteryaları ile günün her saatı canlı ve renklidir. Bu kapalı ve açık mekânlardan oluşan çarşida aradığınız her şeyi bulmanız mümkündür. Kemeraltı'nda bulunan Kızlarağası Hanı turistlerin en popüler uğrak noktalarındandır. Burada el yapımı çömlekler ve hana özel halılar yerel sanatın önemli örneklerindendir. Kemeraltı'nın yanı sıra Alsancak, 1. Kordon ve Karşıyaka Çarşısı ve Bostanlı Pazarı da şehrin önemli alışveriş mekânlardandır. Bunun dışında İzmir'de çok sayıda mağazaya sahipliği yapan dev alışveriş merkezleri de bulunmaktadır.



## ŞİRİNCE DORF ŞİRİNCE KÖYÜ

Izmir ist verkehrstechnisch sehr gut zu erreichen. Neben der Anfahrt mit dem Auto kann man Izmir über den größten Hafen der Türkei per Schiff, per Flugzeug oder per Zug erreichen. Für die Anreise mit Flugzeug bietet der Adnan Menderes Flughafen Flüge aus vielen Städten an. Auch per Reisebus kann man Izmir aus allen Städten erreichen.

İzmir, ulaşım açısından oldukça kolay bir konumda bulunur. Karayolu ile ulaşımın dışında Türkiye'nin en büyük limanlarından olan İzmir Limanı üzerinden denizyolu, havayolu ve tren yolu ile İzmir'e ulaşım mümkündür.

Havayolu ulaşımı için

Adnan Menderes

Havalimanı pek çok

uçusta hizmet

vermektedir. Ayrıca

tüm şehirlerden

İzmir iline düzenli

olarak otobüs

seferleri de

mevcuttur.



# Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!



**Aziz Akseki**  
Agenturinhaber



**Sarah Tietjen**  
Büroleitung



**Mukaddes Sahin**  
Agenturassistentin



**Karolina Eron**  
Versicherungskauffrau  
im Innendienst



**Emre Akseki**  
Versicherungsfachmann  
im Außendienst



**Tarik Akan**  
Versicherungsfachmann  
im Außendienst



**Sascha Schwan**  
Selbständiger  
Versicherungskaufmann  
im Außendienst



**Serap Elevli**  
Kundenberaterin  
im Innendienst



**Anastazja David**  
Kundenberaterin im  
Innendienst



**Gamze Ödemis**  
Versicherungsfachfrau  
im Innendienst



**Eda Yapan**  
Auszubildende



**Haydar Sami Emre**  
Selbständiger  
Versicherungsfachmann  
im Außendienst

LVM-Versicherungsagentur

**Aziz Akseki**

Drontheimer Straße 3  
13359 Berlin  
Telefon 030 49989430  
[info@akseki.lvm.de](mailto:info@akseki.lvm.de)

Prinzessinnenstraße 8 (1. OG)  
10969 Berlin  
Telefon 030 49989430  
[akseki.lvm.de](http://akseki.lvm.de)

**LVM**  
VERSICHERUNG

# Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

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

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

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

## Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

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



# İZMİR KÖFTE (HACKBÄLLEN)

## İzmir Köfte



4 KİŞİLİK  
4 PERSONEN



200 °C



60 DAKİKA  
60 MINUTEN



### ZUTATEN

- 4 Kartoffeln
- 4 grüne Paprika
- 2 Tomaten
- ZUM BRATEN**
- Öl
- FÜR DIE KÖFTE**
- 500 g Rinderhack
- 1 geriebene Zwiebel
- \*3 Esslöffel Paniermehl
- 1 Ei
- \*1 Teelöffel Salz
- \*1 Teelöffel Pfeffer
- \*1 Teelöffel Kreuzkümmel

### FÜR DIE SOSSE

- \*2 Esslöffel Olivenöl
- \*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
- 2 geriebene Tomaten
- \*2 Gläser warmes Wasser
- \*½ Teelöffel Salz

### MALZEMELELER

- 4 adet patates
- 4 adet yeşil biber
- 2 adet domates
- KIZARTMAK İÇİN**
- Sıvı yağ
- KÖFTESİ İÇİN**
- 500 g dana kıyma
- 1 adet rendelenmiş kuru soğan
- \*3 yemek kaşığı galeta unu
- 1 yumurta
- \*1 çay kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı karabiber
- \*1 çay kaşığı kimyon
- SOSU İÇİN**
- \*2 yemek kaşığı zeytinyağı
- \*1 tatlı kaşığı domates salçası
- 2 adet rendelenmiş domates
- \*2 su bardağı sıcak su
- \*½ çay kaşığı tuz

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için indekilelere bakınız.

Für die Hackbällchen das Rinderhack, die geriebene Zwiebel, Paniermehl, Salz und Gewürze in einer tiefen Schüssel gut kneten. Die fertige Mischung für eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen. Walnussgroße Stücke von der Mischung abtrennen, in kleine Bällchen rollen, dann in eine flache Form bringen. Gleichzeitig Kartoffeln schälen und schneiden. Die Paprika längs in zwei Teile schneiden. Die Tomaten in Scheiben schneiden. Öl in einem tiefen Topf erhitzen. Zunächst die Kartoffeln, danach die Hackbällchen kurz anbraten und zur Seite stellen. Für die Soße Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Tomatenmark hinzufügen und für einige Minuten braten. Die geriebenen Tomaten hinzufügen. Darauf warmes Wasser und Salz geben, ein paar Minuten lang kochen lassen und dann den Herd abstellen. Die gebratenen Kartoffeln und Hackbällchen auf ein Backblech, jeweils eine Kartoffel dann ein Hackbällchen usw. legen. Dazwischen die geschnittenen Tomaten und die Paprikahälften legen. Die vorbereitete Soße über die Zutaten auf dem Blech verteilen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für 20 Minuten backen. Warm servieren.

Köftesi için kıyma, rendelenmiş soğan, galeta unu, tuz ve baharatlar derin bir kaba alınarak iyice yoğrulur. Yoğrulan harç buzdolabında yarı saat kadar dinlendirildikten sonra çıkarılır. Harçtan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlanır ve yassı şekil verilerek kenara alınır. Diğer tarafa patatesler soyulup doğranır. Biberler uzunlamasına ortadan ikiye kesilir. Domatesler halka halka doğranır. Sıvı yağ, derin bir tencerede kızdırılır. Önce patatesler, sonra da köfteler renk alana kadar pişirilir ve kenara alınır. Sosu için bir tavada zeytinyağı kızdırılır. Domates salçası eklenerek birkaç dakika kavrulur. Rendelenmiş domatesler de ilave edilerek karıştırılır. Üzerine sıcak su ve tuz koyulduktan sonra birkaç dakika daha kaynatılarak altı kapatılır. Kızaran patates ve köfteler, bir patates bir köfte olacak şekilde sıra sıra firın tepsisine dizilir. Aralarına halka doğranmış domatesler ve ikiye kesilmiş yeşil biberler yerleştirilir. Hazırlanan sos, tepsideki malzemelerin üzerine gezdirilir. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 20 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.



# KNAPPSCHAFT

## für meine Gesundheit!

**„Gerçek dost  
kötü günde belli olur.“  
Mit psychischen  
Erkrankungen  
lassen wir Sie  
nicht allein!**

**Schlechte Tage können gemeinsam  
zu besseren Tagen werden.  
Gemeinsam kann es besser gehen**

Psychische Erkrankungen lassen sich mit Experten besser durchleben. Es ist nicht nur die Psyche, die leiden kann – es sind Sie, der leidet. Und psychische Beschwerden können sich auch in körperlichen Erkrankungen äußern. Hier kann ein Psychotherapeut helfen.

Jeder Versicherte der KNAPPSCHAFT mit psychischen Beschwerden kann einen zugelassenen Psychotherapeuten mit seiner Krankenversichertenkarte für eine probeweise Sitzung aufsuchen, ohne dass eine Überweisung durch einen Facharzt erforderlich ist.

Diese „probatorische Sitzung“ ist eine Entscheidungshilfe, ob Therapeut, Diagnose, Therapie und Patient zusammenpassen. Über die Internetseiten [www.bptk.de](http://www.bptk.de) oder [www.psych-info.de](http://www.psych-info.de) können Sie einen Therapeuten suchen.

Zudem unterstützt die KNAPPSCHAFT ihre arbeitsunfähigen Mitglieder mit Anspruch auf Krankengeld bei der Terminvergabe bei Psychotherapeuten.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.



**08000 200 501**

(kostenfreie Rufnummer)

kundenservice-ost@knappschaft.de

[www.knappschaft.de](http://www.knappschaft.de)

# BOYÖZ (GEBÄCK)

## Boyoz



10 ADET  
10 STÜCK



200 °C



120 DAKİKA  
120 MINUTEN

### ZUTATEN

500 g Mehl  
250 ml warmes Wasser  
\*1 Kaffeelöffel Salz  
\*½ Kaffeelöffel Zucker  
\*¾ Glas Sonnenblumenöl

### MALZEMELELER

500 g un  
250 ml ılık su  
\*1 tatlı kaşığı tuz  
\*½ tatlı kaşığı toz şeker  
\*¾ su bardağı ayçiçek yağı

\*Schauen Sie für die  
Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için  
içindekilere bakınız.



Das Mehl in eine tiefe Schüssel oder auf eine saubere Oberfläche sieben. Salz und Zucker hinzufügen und langsam Wasser hinzugeben und den Teig dabei kneten. 15 Minuten lang ohne Pause kneten, bis der Teig etwas härter als ein Ohrläppchen ist. Den Teig zudecken und bei Zimmertemperatur für 20 Minuten ruhen lassen. Danach den Teig in eine Rolle formen und walnussgroße Stücke abtrennen. Die kleinen Bällchen mit einem feuchten Tuch verdecken und für weitere 20 Minuten ruhen lassen. Danach die Bällchen mithilfe eines Nudelholzes rund ausrollen. Jeden ausgerollten Ball mit Sonnenblumenöl bestreichen und übereinander legen. Nachdem alle Schichten fertig sind, alle zusammen so fein wie möglich ausrollen, danach zu einem Briefumschlag falten und zum Schluss einrollen. Die eingefettete Teigrölle erneut für 20 Minuten ruhen lassen. Den Ofen auf 200 °C erhitzen. Backpapier auf ein Backblech legen. 3-4 cm große Stücke vom Teig abtrennen und diese leicht rollen. Den Daumen in die Mitte drücken, auf das Backblech legen und für circa 40-45 Minuten backen, bis das Gebäck braun ist. Warm servieren.

Un elenerek derince bir karıştırma kabına ya da temiz tezgâh üzerine alınır. Tuz ve toz şeker ilave edilen una azar azar ılık su eklenerek yoğrulmaya başlanır. 15 dakika kadar hiç durmadan yoğrularak kulak memesi kıvamından bir miktar daha sert olacak bir hamur hazırlanır. Üzeri örtülmerek oda sıcaklığında 20 dakika kadar bekletilir. Dınlınen hamur rulo şeklinde açıldıktan sonra ceviz büyüklüğünde bezelere ayrılır. Bezeleinin üzeri de nemli bir bezle örtülmerek 20 dakika daha bekletilir. Dınlınen bezeler, bir merdane yardımıyla yuvarlak şekilde açılır. Her açılan beze ayçiçek yağı ile yağılanır ve üstüne dizilir. Tüm katlar bittikten sonra hepsi birlikte tekrar, mümkün olduğunda ince açılır, daha sonra zarf şeklinde katlanır ve en son rulo şeklinde sarılır. Yağlı hamur rulosu oda sıcaklığında tekrar 20 dakika bekletilir. Fırın 200 °C'de ısıtılır. Fırın tepsisine yağlı kağıt serilir. Dınlınen hamurdan 3-4 cm büyülüğünde hamur parçaları kesilerek hafifçe yuvarlanır. Orta kısımlarından baş parmak ile bastırılarak fırın tepsisine yerleştirilir ve fırında üzeri kızaranca kadar, yaklaşık 40-45 dakika pişirilir. Sıcak servis edilir.

# GEFÜLLTE ZUCCHINI

## Girit Kabağı Dolması



6 KİŞİLİK  
6 PERSONEN



55 DAKİKA  
55 MINUTEN



### ZUTATEN

6 Zucchini

\* $\frac{3}{4}$  Glas Reis

2 grüne Paprika

1 Zwiebel

1 Tomate

\*2 Teelöffel Salz

\*1 Teelöffel Pfeffer

\* $\frac{1}{4}$  Glas Olivenöl

### ZUM KOCHEN:

\*2,5 Gläser Wasser

Saft einer halben Zitrone

\*2 Teelöffel Salz

### MALZEMELELER

6 adet Girit kabağı

\* $\frac{3}{4}$  su bardağı pirinç

2 adet yeşil biber

1 adet kuru soğan

1 adet domates

\*2 çay kaşığı tuz

\*1 çay kaşığı karabiber

\* $\frac{1}{4}$  su bardağı zeytinyağı

### PIŞİRME İÇİN:

\*2,5 su bardağı su

$\frac{1}{2}$  limonun suyu

\*2 çay kaşığı tuz

Das obere Stück der Zucchini abschneiden und das Innere mithilfe eines Löffels aushöhlen. Reis waschen und abtropfen lassen. Zwiebeln und Paprika in Würfel schneiden. In einer Pfanne Zwiebeln und Paprika in Olivenöl leicht anbraten. Vom Herd nehmen und den Reis hinzufügen. Salz und Pfeffer hinzufügen und dann die Mischung in die Zucchini füllen. Die Tomaten in Scheiben schneiden und damit die Zucchini zudecken. Die Zucchini vorsichtig senkrecht in den Topf stellen. Wasser, Zitronensaft und Salz hinzufügen und bei geringer Hitze für eine halbe Stunde kochen lassen. Nach dem Kochen, falls möglich, für 1 Tag ruhen lassen. Olivenöl auf den Zucchini verteilen und servieren.

Kabakların üst kısımları kesilir ve iç kısımları bir kaşık yardımıyla çıkarılır. Pirinçler ykanarak süzülmeye bırakılır. Soğanlar ve biberler küp küp doğranır. Bir tavaya zeytinyağı koyularak soğan ve biberler hafifçe sotelenir. Ocaktan alındıktan sonra üzerine pirinçler ilave edilir. Tuz ve karabiber de eklendikten sonra harç karıştırılır ve kabakların içleri harçla doldurulur. Domatesler halka kesilerek kabakların üstleri domates dilimleriyle kapatılır. Kabaklar tencereye dik bir şekilde dikkatlice dizilir. Üzerine su, limon suyu ve tuz eklenerek kısık ateşte yarım saat kadar pişirilir. Piştikten sonra birkaç saat ya da mümkünse 1 gün bekletilir. Üzerine zeytinyağı gezdirilerek servis edilir.

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



# TÜRKİYE'YE PARA TRANSFERİ ARTIK ÜCRETSİZ!



İstediğiniz bankaya



1 gün sonra ulaşacak şekilde



Sadece internet üzerinden



Ve sabit döviz kuruyla

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



KUPON KODU

\* Not: Kampanya 15 Ocak 2020 tarihine kadar yurt dışından Türkiye'ye yapılan ilk transferlerde geçerlidir. Kampanyadan faydalananın [www.transfergo.com.tr](http://www.transfergo.com.tr) sayfasına üye kaydınızı gerçekleştirdikten sonra, Para Gönder alanında ücretli olarak sunduğumuz hızlı seçeneklerimizden birini seçin (Şimdi, Bugün, Ekspres) ve kupon kodu alanına yukarıdaki kodu girip ilk transferinizi gerçekleştirin.



## Almanya Hikayeleri

Babam 1965 yılında Almanya'ya ilk göçenlerden, varır varmaz annemle beraber tek gözlü bir ev tutmuş... Başta memnunlarımış ancak sonra annem ablamı doğurmuş. Öyle de idare ediyorlarmış ancak abim de dünyaya gelince artık o evde yaşamak mümkün olmamış. Babam başlamış ev aramaya... Kimse bu gurbetçi işçilere evini kiralamak istemezmiş, bir de devlet senin gelirine göre sana ev buluyormuş o zamanlar. Tamı tamına 6 sene boyunca ev aramış babam, bu sırada da ben dünyaya gelmişim. Üç çocukla tek göz odaklı evde... Kismetimle gelmiş olacağım ki, babamın sürekli kapısını aşındırdığı ev bulma kurumu, sonunda bize de bir ev bulmuş.

Güzel de bir daireymiş bu sefer; apartmanın 5. katında, hem de geniş, zor bela yerleşmişler ama her güzellikin bir kusuru var işte... 5 katlı apartmanın en alt katında sadece bir tane tuvalet varmış. Ben 3 yaşına geldiğimde o apartmandan da taşınmışız, hatırlıyorum ama koca apartmana 1 tane tuvalet ne demek? Annem sürekli anlatır kışın gocuklarını giyip giderlermiş tuvalete. Türkiye'de geçim derdi yüzünden Almanya'ya gelip bu dertleri çekmişler. Şimdi annem de babam da sağlığında, her şeyleri var ama vaktinde çok sıkıntı yaşamışlar.

**Gülnaz, 35, Köln**

## TRANSFERGO HAKKINDA

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

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

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

**ŞİMDİ:** Komisyon 2.99 EUR. Para yarı saatte hesaba ulaşıyor.

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

## GÜVENEYLİR MİYİM?

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

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



transfergo.turkiye



transfergo.turkey

# BOMBA-DESSERT

## Bomba Tatlısı



15 ADET  
15 STÜCK



170 °C



30 DAKİKA  
30 MINUTEN



### ZUTATEN

- \*2,5 Gläser Mehl
- 90 g Margarine
- 450 g Schokoladencreme  
(aus dem Kühlschrank)
- \* $\frac{1}{4}$  Glas Öl
- \* $\frac{1}{4}$  Glas Joghurt
- \*1 Esslöffel Puderzucker
- \*1 Teelöffel Backpulver

### MALZEMEMLER

- \*2,5 su bardağı un
- 90 g margarin
- 450 g çikolata kreması  
buzdolabında beklemiş
- \* $\frac{1}{4}$  su bardağı sıvı yağ
- \* $\frac{1}{4}$  su bardağı yoğurt
- \*1 yemek kaşığı pudra şekeri
- \*1 çay kaşığı kabartma tozu

\*Schauen Sie für die  
Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için  
içindekilere bakınız.

In einer tiefen Schüssel Mehl, Margarine, Öl, Joghurt, Puderzucker und Backpulver mischen und kneten, bis der Teig nicht mehr klebt. Je nach Teigkonsistenz kann noch etwas Mehl hinzugefügt werden. Den Teig für 10 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Diesen danach in 15 Bällchen teilen und diese auf der Arbeitsfläche ganz dünn ausrollen. Jeweils ein Löffel der Schokoladencreme aus dem Kühlschrank auf dem Teig verteilen. Der Teig wird in Richtung Mitte wie ein kleiner Sack zugerollt. Der Teil, an dem der Teig zugemacht wird, kommt nach unten. Danach die Kekse auf das Backblech legen. Für 15 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 170 °C backen. Danach aus dem Ofen nehmen, für eine Weile abkühlen lassen und servieren.

Derin bir kapta un, margarin, sıvı yağ, yoğurt, pudra şekeri ve kabartma tozu karıştırılarak ele yapışmayacak bir kıvama gelene dek yoğrulur. Hamurun kıvamına göre bir miktar daha un ilave edilebilir. Yoğrulan hamur 10 dakika buzdolabında bekletilir. Dinlenen hamur 15 bezeye ayrılr ve tüm bezeler tezgahın üzerinde çokince açılır. Buzdolabında bekletilmiş çikolata kremasından bir kaşık yardımıyla hamurların üzerlerine koymalısınız. Hamur, ortaya doğru bohça gibi sarılır. Hamurların birleştiği kısmı altta kalacak şekilde kurabiye şeklinde fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirilir. Önceden ısıtılmış 170 °C fırında 15 dakika pişirilir. Piştikten sonra fırından çıkarılır ve bir süre ılıdıkten sonra servis edilir.

# MANGOLD MIT KARTOFFELN UND EI

## Patatesli Yumurtalı Pazı



4 KİŞİLİK  
4 PERSONEN



30 DAKİKA  
30 MINUTEN

### ZUTATEN

- 10-12 Mangoldblätter
- 1 Zwiebel
- 4 Eier
- 1 Kartoffel
- \*3 Esslöffel Olivenöl
- \*1 Teelöffel Salz
- \*1 Teelöffel Pfeffer

### MALZEMELER

- 10-12 adet pazı yaprağı
- 1 adet kuru soğan
- 4 yumurta
- 1 patates
- \*3 yemek kaşığı zeytinyağı
- \*1 çay kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı karabiber

\*Schauen Sie für die  
Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için  
içindekilere bakınız.



Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Das Olivenöl in der Pfanne erhitzen, Zwiebeln hinzugeben und anbraten. Kartoffeln in Würfel schneiden, in die Pfanne geben und braten lassen. Die Mangoldblätter gut waschen und klein schneiden. Sobald die Kartoffeln weich werden, die Mangoldblätter hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Sobald die Mangoldblätter ebenfalls weich sind, darüber das Ei zerschlagen. Nachdem das Ei fertig ist, auf den Servierteller geben. Warm servieren.

Soğanlar yemeklik doğranır. Zeytinyağı bir tavada ısıtıldıktan sonra soğanlar tavaya alınır ve sotelenir. Patatesler de küp küp doğranarak tavaya eklenir ve pişmeye bırakılır. Pazı yaprakları iyice yıkanarak ince ince doğranır. Patatesler yumuşamaya başlayınca pazı yaprakları da tavaya eklenir. Tuz ve karabiber ilave edilir. Pazı yaprakları da yumuşayınca üzerine yumurtalar kırılır. Yumurtalar piştikten sonra servis tabağına alınır. Sıcak servis edilir.

# PASTİC

## Pastic



1 BÜYÜK TEPSİ  
(1 GROßES BLECH)



170 °C



90 DAKİKA  
90 MINUTEN



### ZUTATEN

#### FÜR DEN TEIG

- \* 4 Gläser Mehl
- \* 1 Glas warme Milch
- 1 Paket Trockenhefe
- \* 3 Esslöffel Zucker
- 1 Eiweiß
- \* ½ Teelöffel Salz
- \* ½ Glas Öl

#### FÜR DIE FÜLLUNG

- 1 Paket Kakaokuchen
- \* 1,5 Gläser Milch
- \* 1 Glas Walnüsse
- \* 1 Glas Rosinen
- \* 1 Kaffeelöffel Zimt

#### ZUM BESTREICHEN

- 1 Eigelb
- \* 1 Esslöffel Sesam

### MALZEMELER

#### HAMURU İÇİN

- \* 4 su bardağı un
- \* 1 su bardağı ilk süt
- 1 paket kuru maya
- \* 3 yemek kaşığı toz şeker
- 1 yumurta ağı
- \* ½ çay kaşığı tuz
- \* ½ su bardağı sıvı yağı

#### İÇ HARCI İÇİN

- 1 paket kakaolu kek ya da bisküvi
- \* 1,5 su bardağı süt
- \* 1 su bardağı ceviz içi
- \* 1 su bardağı kuru üzüm
- \* 1 tatlı kaşığı tarçın

#### ÜZERİ İÇİN

- 1 yumurta sarısı
- \* 1 yemek kaşığı susam

Für den Teig in einer tiefen Schüssel warme Milch, Hefe und Zucker vermischen und für ein paar Minuten gären lassen. Danach Eiweiß, Salz und Olivenöl hinzufügen und erneut mischen. Langsam Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen nicht klebrigen Teig hat. Den Teig für 30 Minuten ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung den Kakaokuchen zerkleinern. Auf die Kuchenstreusel dann Milch, Walnüsse, Rosinen und Zimt geben und vermischen. Den Teig jetzt in zwei Bällchen trennen und bei mit einem großen Nudelholz rechteckig und dünn ausrollen. Die vorbereitete Füllung gleichmäßig auf den Teigstücken verteilen. Diese dann jeweils in eine nicht zu feste Rolle drehen. Fangen Sie dabei an der großen Ecke an. Von der Rolle dann Stücke abtrennen, die circa so breit wie drei Finger sind, und auf das Backblech legen. Darauf Eigelb pinseln und Sesam streuen. Bei 170 °C für 20-25 Minuten backen. Warm servieren.

Hamuru için derin bir kapta ilk süt, maya ve toz şeker karıştırılarak birkaç dakika mayanın akıtleşmesi beklenir. Daha sonra üzerine yumurta ağı, tuz ve sıvı yağ eklerek tekrar karıştırılır. Azar azar un ilavesiyle ele yapışmayan kıvamda bir hamur elde edilir. Hazırlanan hamur 30 dk mayalanmaya bırakılır. Bu sırada iç harcı için kakaolu kek iyice ufalanır. Ufalanın kekin üzerine süt, ceviz, kuru üzüm ve tarçın eklerek harç haline getirilir. Mayalanan hamur iki eşit bezeye ayrılarak her iki beze de bir merdane ile geniş bir dikdörtgen olacak şekilde inceçik açılır. Hazırlanan harç, açılan hamurların üzerine eşit şekilde yayılır. Hamurlar, çok sıkı olmayacağı şekilde büyük kenarından başlanarak rulo olarak sarılır. Rulo halindeki hamurdan içer parmak kalınlığında parçalar kesilerek fırın tepsisine dizilir. Üzerlerine yumurta sarısı sürüldür ve susam serpiştirilir. 170 °C fırında 20-25 dakika kadar pişirilir. İlki olarak servis edilir.

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

# iKRAM®

## GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel & Grosshandel

[www.ikram-food.de](http://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

# KÜRBIS: EIN ORANGES WUNDER



# Turuncu Mucize: Bal Kabağı

Auch wenn der Kürbis im Allgemeinen als Pflanzenart aufgefasst wird, ist er aufgrund seiner Samen eigentlich ein Obst. Der Kürbis, der seine einzigartige Struktur mit einer dicken Schale beschützt, ist aufgrund der enthaltenen

Vitamine, Mineralien und Nährstoffe sehr gesund.

100 Gramm Kürbis enthalten im Durchschnitt 45 kcal.  
Der Kürbis enthält nicht nur die Vitamine A, C, E und K,  
sondern ist auch reich an Magnesium, Eisen und Kupfer.

Bal kabağı genel olarak bir bitki türü gibi algılansa da tohum içerdiginden dolayı meyve olarak kabul edilmektedir. Kalın bir kabukla içindeki eşsiz yapısını koruyan bal kabağı; içerdiği vitamin, mineral ve besinlerle sağlık için pek çok fayda sağlamaktadır. 100 gram bir bal kabağında ortalama 45 kcal enerji bulunur. A, C, E, K vitaminleri içeren bal kabağı; magnezyum, demir ve bakır başta olmak üzere birçok mineral açısından da oldukça zengindir.

### SCHÜTZT DIE HERZGESUNDHEIT

Der Kürbis enthält nur sehr wenig Fett. Daher liegt das Cholesterinverhältnis bei so gut wie Null. Er enthält außerdem Magnesium, das dabei helfen kann, ernsten Gesundheitsproblemen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall vorzubeugen. Der Kalium- und Vitamin-C-Gehalt trägt außerdem dazu bei, einen hohen Blutdruck auf einem gesunden Niveau zu halten.

### KALP SAĞLIĞINI KORUR

Bal kabağı, içerisinde çok az miktarda yağ barındırır. Bu sebeple kolesterol oranı yok denecek kadar azdır. Ayrıca kalp krizi, felç gibi ciddi sağlık sorunları riskini düşüren magnezyum minerali içerir. İçerideki potasyum ve C vitamini de yüksek kan basıncı seviyesinin sağlıklı düzeylerde tutulmasına yardımcı olur.

### HILFT BEI GEWICHTSVERLUST

Dank der wenigen Kalorien und seinem niedrigen Fettgehalt hilft der Kürbis dabei, Gewicht zu verlieren. Während der Kürbis mit seiner faserigen Struktur für ein langes Sättigungsgefühl sorgt, verhindert er unnötige Energieaufnahme und hilft dabei, gesund abzunehmen.

### KİLO VERMEYİ KOLAYLAŞTIRIR

Düşük kalori ve yağ oranının sayesinde bal kabağı kilo vermeye yardımcı olur. Bal kabağı lifli yapısı ile uzun süre tokluk hissi sağlarken gereksiz enerji alımının önüne geçer ve kilo verme sürecine katkıda bulunur.

### HILFT KREBS VORZUBEUGEN

Der Kürbis ist sehr reich an Antioxidantien. Das enthaltene Beta-Carotin verhindert die Bildung von krebszeugenden chemischen Verunreinigungen im Körper.

### KANSERİ ÖNLEMEYE YARDIMCI OLUR

Bal kabağı, antioksidanlar açısından çok zengin bir besindir. İçerideki beta karoten, vücutta kansere neden olan kimyasal kirlenmenin oluşmasına engel olur.

### SCHÜTZT DIE KNOCHENGESUNDHEIT

Dank seiner reichhaltigen Mineralstruktur trägt der Kürbis zur Erhaltung der Knochengesundheit bei, indem er die Mineraldichte in der Wirbelsäule erhöht. Das enthaltene Magnesium verringert das Gelenkproblemrisiko und die enthaltenen Mineralien wie Eisen, Zink und Phosphor beugen Osteoporose vor.

### KEMİK SAĞLIĞINI KORUR

Bal kabağı, zengin mineralli yapısı sayesinde omurgadaki mineral yoğunluğunu artırarak kemik sağlığının korunmasına katkı sağlar. İçerideki magnezyum, eklem sorunları riskini azaltırken; demir, çinko, fosfor gibi mineraller de osteoporozaya karşı koruma sağlar.

### SCHÜTZT DIE AUGENGESUNDHEIT

Der Kürbis enthält hohe Mengen an Beta-Carotin und Lutein. Diese Substanzen spielen eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Augenkrankheiten wie Katarakt und Augengewebezerstörung, insbesondere im Alter.

### GÖZ SAĞLIĞINI KORUR

Bal kabağı yüksek miktarda beta karoten ve lutein içerir. Bu maddeler, özellikle ileri yaşlarda ortaya çıkan katarakt ve göz dokusu harabiyeti gibi göz hastalıklarını önlemede önemli bir rol oynar.

### SCHÜTZT DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Die für das Verdauungssystem sehr hilfreichen Fasern sind im Kürbis reichlich enthalten. Sie helfen außerdem dabei, die Toxine im Körper auszuscheiden und Verstopfung vorzubeugen.



## SİNDİRİM SİSTEMİNİ KORUR

Sindirim sistemi için çok faydalı olan lifler açısından zengin olan bal kabağı, sindirim sistemi sağlığını da korur. Ayrıca vücuttaki toksinlerin atılmasına ve kabızlığın önlenmesine de yardımcı olur.

## IST GESUND FÜR DIE HAARE

Der Kürbis ist auch gesund für die Haare. Er verhindert Haarausfall, stärkt das Haar, beseitigt Schuppenprobleme und wirkt gegen Haarausfall.

## SAÇLAR İÇİN FAYDALIDIR

Bal kabağı saç sağlığı için de faydalıdır. Saçları güçlendirerek kırılmaları önler, kepek sorununu giderir ve saç dökülmesine karşı iyi gelir.

## GUT GEGEN ALLERGIEN

Der Kürbis stärkt das Immunsystem und schützt vor Allergien. Eines der Vitamine mit der höchsten antioxidativen Kapazität, Beta-Carotin, das im hohen Anteil im Kürbis enthalten ist, beugt Asthma und allergischen Erkrankungen vor.

## ALERJİLERE İYİ GELİR

Bal kabağı, bağışıklık sistemini güçlendirerek alerjilere karşı savunma sağlar. Antioksidan kapasitesi en yüksek vitaminlerden biri olan beta karoteni yüksek oranda içeren bal kabağı, astım ve alerjik hastalıkların önüne geçmeye yardımcı olur.

## ERNEUERT DIE HAUT

Vor allem an kalten Tagen trocknet die Haut sehr schnell aus. Der Kürbis ist eines der wichtigsten Lebensmittel, die dies verhindern. Neben dem Verzehr als Lebensmittel, kann der Kürbis auch in Masken verwendet werden, um die Haut wieder zu regenerieren.

## CİLDİ YENİLER

Özellikle soğuk kiş günlerinde cilt çabucak kurur ve çatlar. Bal kabağı bu sorunların önüne geçmek için en önemli besinlerden biridir. Yiyecek olarak tüketilmesinin yanı sıra birçok maskenin içinde de yer verilebilen bal kabağı, cildin nem kazanmasına ve yenilenmesine yardımcı olur.



## IST GESUND FÜR BABYS

Der Kürbis hat die Fähigkeit, Verstopfung durch Beschleunigung des Stuhlgangs zu lindern. Ab dem 6.-8. Monat kann der Kürbis für Babys mit Verstopfung als Suppe oder Püree zubereitet werden.

## BEBEKLER İÇİN FAYDALIDIR

Bal kabağı bağırsak hareketlerini hızlandırarak kabızlığı giderme özelliğine sahiptir. Bebeklerde kabızlık şikayeti olduğu dönemde 6.-8. aydan itibaren çorba ya da püre olarak bebeklerin beslenme listelerine eklenilmektedir.

## SCHÜTZT VOR KRANKHEITEN

Da der Kürbis sehr reich an Antioxidantien, Vitaminen und Mineralien ist, schützt er den Körper vor Bakterien, Viren und Keimen und hilft vor allem bei Jahreszeitübergängen, das Immunsystem zu stärken.

## HASTALIKLARDAN KORUR

Bal kabağı antioksidan vitamin ve mineraller açısından çok zengin olduğu için vücudu bakteri, virüs ve mikroplardan koruyarak özellikle mevsim geçişlerinde ve soğuk kiş günlerinde bağışıklığı destekler ve hastalıklara karşı koruma sağlar.

Obwohl kein Allergenstatus des Kürbisses bekannt ist, kann es bei übermäßigem Verzehr wie mit anderen gelb-orangen Lebensmitteln zu einer Gelbfärbung der Haut führen.

Bal kabağının bilinen bir alerjen durumu söz konusu olmamakla birlikte, diğer sarı-turuncu besinlerde olduğu gibi fazla tüketildiğinde ten renginde sararmaya sebep olabilmektedir.

# Kürbis Suppe

## Bal Kabağı Çorbası



5 KİŞİLİK  
5 PERSONEN



45 DAKİKA  
45 MINUTEN



### ZUTATEN

- 750 g Kürbis
- \*5 Gläser Hühnerbrühe
- 1 Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- \*2 Esslöffel Sahne
- 15 g Butter
- \*1,5 Teelöffel Salz
- \*1 Teelöffel Pfeffer

### MALZEMELER

- 750 g bal kabağı
- \*5 su bardağı tavuk suyu
- 1 patates
- 1 soğan
- 1 diş sarımsak
- \*2 yemek kaşığı krema
- 15 g tereyağı
- \*1,5 çay kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı karabiber

\*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için içindeki lere bakınız.



Den Kürbis entkernen, schälen und in große Stücke schneiden. Zwiebeln und Kartoffeln ebenfalls schälen und groß schneiden. Die Butter in einem Topf zerschmelzen lassen und Zwiebeln für ein paar Minuten anbraten. Kürbis und Kartoffeln hinzufügen und umrühren. Hühnerbrühe, fein gehackten Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzufügen. Mit Deckel solange kochen, bis das Gemüse weich ist. Sobald alles gar ist, den Topf vom Herd nehmen und alles mit einem Mixerstab pürieren. Danach Kochsahne hinzufügen und für eine kurze Weile weitermischen. Erneut auf den Herd stellen und für einige weitere Minuten kochen lassen. Warm servieren.

Bal kabağının çekirdekleri çıkarılıp kabuğu soyularak iri parçalar halinde doğranır. Soğan ve patates de soyularak iri doğranır. Tereyağı, bir tencerede eritilerek soğanlar birkaç dakika tencerede kavrulur. Bal kabağı ve patates de eklenerek karıştırılır. Tavuk suyu, ince kıymış sarımsak, tuz ve karabiber eklenir. Kapağı kapatılarak sebzeler yumuşaya-na kadar pişirilir. Sebzeler yumuşadıkta sonra ocaktan alınarak pürüzsüz bir hale gelene kadar mutfak robotunda çekilir. Ardından krema da eklenerek bir süre daha karıştırılmaya devam edilir. Tekrar tencereye alınarak birkaç dakika daha ocağa koysularak sıcak olarak servis edilir.

# REIS MIT KÜRBIS

## Bal Kabaklı Pirinç Pilavı



4 KİŞİLİK  
4 PERSONEN



40 DAKİKA  
40 MINUTEN



### ZUTATEN

- \* 1 Glas Reis
- 2 Scheiben Kürbis
- \* 2,5 Gläser kochendes Wasser
- \* 2 Esslöffel Butter
- \* 1 Esslöffel Öl
- \* 1 Teelöffel Salz
- \* 1 Teelöffel Pfeffer
- \* 1 Teelöffel trockene Minze

### MALZEMELELER

- \* 1 su bardağı pirinç
- 2 dilim bal kabağı
- \* 2,5 su bardağı kaynar su
- \* 2 yemek kaşığı tereyağı
- \* 1 yemek kaşığı sıvı yağ
- \* 1 çay kaşığı tuz
- \* 1 çay kaşığı karabiber
- \* 1 çay kaşığı kuru nane

\*Schauen Sie für die  
Maßtabelle in den Index.

\*Ölçü tablosu için  
icindekilere bakınız.

Den Kürbis schälen, in Würfel schneiden und in einen Topf geben. Ein halbes Glas Wasser hinzufügen und für 10 Minuten kochen. Der Kürbis darf nicht zu weich sein. Danach zur Seite stellen. Den Reis für eine halbe Stunde in warmes Wasser legen, abtropfen und mit kaltem Wasser abschrecken. Danach abtropfen lassen. In einen breiten Reisstopf Butter und Öl geben und erhitzen. Danach den Reis hinzufügen und diesen solange anbraten, bis er glasig wird. Im Anschluss 2,5 Gläser Wasser hinzufügen und den gekochten Kürbis dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und getrockneter Minze abschmecken und kochen lassen. Sobald das Wasser aufgesogen ist, den Herd abstellen und den Reis ruhen lassen. Nachdem der Reis etwas geruht hat, warm servieren.

Bal kabakları soyularak küp küp doğrundıktan sonra bir tencereye alınır. Üzerine yarı su bardağı kadar su eklenerek çok fazla yumuşamadan 10 dakika kadar pişirilir ve kenara alınır. Pirinçler yarı saat kadar sıcak su içinde bekletildikten sonra suyu süzülerek soğuk sudan geçirilir. Ardından süzgeçte fazla suyunu bırakması için bekletilir. Geniş bir pilav tenceresine tereyağı ve sıvı yağ alınarak tereyağı eritilir. Ardından pirinçler ilave edilerek pirinç taneleri berraklaşana kadar kavrulur. Pirinçler kavrulduktan sonra 2,5 su bardağı su ve haşlanmış bal kabakları ilave edilir. Tuz, karabiber ve kuru nane ile tatlandırılarak altı kişilik ve pişmeye bırakılır. Suyunu çektiğten sonra ocağın altı kapatılır ve pilav demlenmeye bırakılır. Bir süre dinlendikten sonra sıcak olarak servis edilir.



**ÜLKER**

**halley**



**PASCHA**  
info@pascha-wh.de

[www.ulker-berlin.de](http://www.ulker-berlin.de)

**ÜLKER**



DIESEN  
MONAT  
IM KINO  
Bei Ay Vizyonda



## JUMANJI 2: THE NEXT LEVEL

**Regisseur:** Jake Kasdan

**Darsteller:** Dwayne Johnson, Kevin Hart, Karen Gillan

**Art:** Abenteuer, Komödie

### HANDLUNG

Nachdem Spencer im Jumanji Videospiel gefangen wird, entscheidet sich Marthe, die einst in ihn verliebt war, ins Spiel einzutreten und ihn zu retten. Fridge wird ihr dabei helfen. Jedoch ist das Spiel dieses Mal noch schwieriger und gefährlicher.

## JUMANJI 2: THE NEXT LEVEL

**Yonetmen:** Jake Kasdan

**Oyuncular:** Dwayne Johnson, Kevin Hart, Karen Gillan

**Tür:** Macera, Komedî

### KONUSU

Bir zamanlar aşık olduğu Spencer, Jumanji video oyunun içine hapsolunca Martha da oyuna girip onu kurtarmak ister. Fridge, ona bu konuda yardım edecektir. Ancak bu kez oyun daha zor ve daha tehlikelidir.

## MOTHERLESS BROOKLYN

**Regisseur:** Edward Norton

**Darsteller:** Edward Norton, Bruce Willis, Alec Baldwin

**Art:** Krimi, Drama

### HANDLUNG

Frank Minna wurde in den 1950er Jahren in New York ermordet. Detektiv Lionel Essrog wird versuchen, das Geheimnis aufzudecken, das den Tod von Frank umgibt.

## MOTHERLESS BROOKLYN

**Yonetmen:** Edward Norton

**Oyuncular:** Edward Norton, Bruce Willis, Alec Baldwin

**Tür:** Polisiye, Dram

### KONUSU

1950'li yıllarda New York'ta Frank Minna öldürülmüştür. Dedektif Lionel Essrog, yakın arkadaşı Frank'in ölümündeki sır perdesini aralamaya çalışacaktır.

## STAR WARS 9: DER AUFTSTIEG SKYWALKERS

**Regisseur:** J.J. Abrams

**Darsteller:** Daisy Ridley, Adam Driver, Oscar Isaac

**Art:** Sci-Fi, Abenteuer

### HANDLUNG

Der große Führer des ersten Ordens, Kylo Ren, führt die Galaxis gnadenlos an. Die letzte Jedi Rey, die Ritter von Ren, Poe und Finn werden den Krieg des Lichts gegen Kylo Ren führen, der immer grausamer wird, um an der Macht zu bleiben.



## STAR WARS 9: SKYWALKER'IN YÜKSELİŞİ

**Yonetmen:** J.J. Abrams

**Oyuncular:** Daisy Ridley, Adam Driver, Oscar Isaac

**Tür:** Bilim-Kurgu, Macera

### KONUSU

Ilk Düzen'in yeni Büyük Lider'i Kylo Ren galaksiyi acımasızca yönetmektedir. Son Jedi Rey, Rey Şövalyeleri, Poe ve Finn ile iktidarda kalabilmek için giderek daha çok acımasızlaşan Kylo Ren arasında karlılığın ve aydınlığın savaşı gerçekleşecektir.

# Hıvuç dolusu sevgi!



**meray®**

[www.meray.eu](http://www.meray.eu)

# VERANSTALTUNGS-KALENDER



01.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:30 Borussia Mönchengladbach vs Sport-Club Freiburg
- 18:00 VfL Wolfsburg vs SV Werder Bremen

02.12.2019 MONTAG PAZARTESİ

- 20:30 1. FSV Mainz 05 vs Eintracht Frankfurt

06.12.2019 FREITAG CUMA

- 20:30 Eintracht Frankfurt vs Hertha BSC

07.12.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

- 15:30 Borussia Dortmund vs Fortuna Düsseldorf
- 15:30 RB Leipzig vs TSG 1899 Hoffenheim
- 15:30 Borussia Mönchengladbach vs FC Bayern München
- 15:30 Sport-Club Freiburg vs VfL Wolfsburg
- 15:30 FC Augsburg vs 1. FSV Mainz 05
- 18:30 Bayer 04 Leverkusen vs FC Schalke 04

08.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:30 1. FC Union Berlin vs 1. FC Köln
- 18:00 SV Werder Bremen vs SC Paderborn 07

13.12.2019 FREITAG CUMA

- 20:30 TSG 1899 Hoffenheim vs FC Augsburg

14.12.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

- 15:30 FC Bayern München vs SV Werder Bremen
- 15:30 Hertha BSC vs Sport-Club Freiburg
- 15:30 FSV Mainz 05 vs Borussia Dortmund
- 15:30 1. FC Köln vs Bayer 04 Leverkusen
- 15:30 SC Paderborn 07 vs 1. FC Union Berlin
- 18:30 Fortuna Düsseldorf vs RB Leipzig

15.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:30 VfL Wolfsburg vs Borussia Mönchengladbach
- 18:00 FC Schalke 04 vs Eintracht Frankfurt

17.12.2019 DIENSTAG SALI

- 18:30 SV Werder Bremen vs FSV Mainz 05
- 20:30 Borussia Dortmund vs RB Leipzig
- 20:30 FC Augsburg vs Fortuna Düsseldorf
- 20:30 1. FC Union Berlin vs TSG 1899 Hoffenheim

18.12.2019 MITTWOCH ÇARŞAMBA

- 18:30 Bayer 04 Leverkusen vs Hertha BSC
- 20:30 Borussia Mönchengladbach vs SC Paderborn 07
- 20:30 VfL Wolfsburg vs FC Schalke 04
- 20:30 Eintracht Frankfurt vs 1. FC Köln
- 20:30 Sport-Club Freiburg vs FC Bayern München

20.12.2019 FREITAG CUMA

- 20:30 TSG 1899 Hoffenheim vs Borussia Dortmund

21.12.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

- 15:30 FC Bayern München vs VfL Wolfsburg
- 15:30 RB Leipzig vs FC Augsburg
- 15:30 FSV Mainz 05 vs Bayer 04 Leverkusen
- 15:30 FC Schalke 04 vs Sport-Club Freiburg
- 15:30 1. FC Köln vs SV Werder Bremen
- 18:30 Hertha BSC vs Borussia Mönchengladbach

22.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:30 Fortuna Düsseldorf vs 1. FC Union Berlin
- 18:00 SC Paderborn 07 vs Eintracht Frankfurt

# Maç Takvimi



01.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:00 MHP RIESEN Ludwigsburg vs Basketball Löwen Braunschweig
- 15:00 JobStairs GIESSEN 46ers vs ratiopharm ulm
- 18:00 FC Bayern München vs HAKRO Merlins Crailsheim
- 18:00 EWE Baskets Oldenburg vs Brose Bamberg

06.12.2019 FREITAG CUMA

- 20:30 Basketball Löwen Braunschweig vs Hamburg Towers

07.12.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

- 18:00 JobStairs GIESSEN 46ers vs s. Oliver Würzburg
- 20:30 HAKRO Merlins Crailsheim vs FRAPORT SKYLINERS
- 20:30 Telekom Baskets Bonn vs SYNTAINICS MBC
- 20:30 RASTA Vechta vs MHP RIESEN Ludwigsburg

08.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:00 medi bayreuth vs ALBA BERLIN
- 15:00 FC Bayern München vs BG Göttingen
- 18:00 EWE Baskets Oldenburg vs ratiopharm ulm

14.12.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

- 18:00 Basketball Löwen Braunschweig vs Brose Bamberg
- 20:30 ratiopharm ulm vs BG Göttingen

15.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:00 ALBA BERLIN vs SYNTAINICS MBC
- 18:00 Telekom Baskets Bonn vs EWE Baskets Oldenburg

20.12.2019 FREITAG CUMA

- 18:30 s. Oliver Würzburg vs HAKRO Merlins Crailsheim

21.12.2019 SAMSTAG CUMARTESİ

- 18:00 ratiopharm ulm vs SYNTAINICS MBC
- 20:30 BG Göttingen vs Telekom Baskets Bonn
- 20:30 MHP RIESEN Ludwigsburg vs medi bayreuth

22.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:00 FRAPORT SKYLINERS vs Basketball Löwen Braunschweig
- 15:00 JobStairs GIESSEN 46ers vs FC Bayern München
- 18:00 Hamburg Towers vs ALBA BERLIN

26.12.2019 DONNERSTAG PERŞEMBE

- 15:00 Telekom Baskets Bonn vs Hamburg Towers
- 18:00 SYNTAINICS MBC vs EWE Baskets Oldenburg
- 18:00 medi bayreuth vs BG Göttingen

27.12.2019 FREITAG CUMA

- 19:00 Basketball Löwen Braunschweig vs HAKRO Merlins Crailsheim
- 19:00 RASTA Vechta vs s. Oliver Würzburg
- 20:30 Brose Bamberg vs MHP RIESEN Ludwigsburg

29.12.2019 SONNTAG PAZAR

- 15:00 medi bayreuth vs JobStairs GIESSEN 46ers
- 15:00 Hamburg Towers vs RASTA Vechta
- 15:00 HAKRO Merlins Crailsheim vs ratiopharm ulm
- 18:00 s. Oliver Würzburg vs Telekom Baskets Bonn

30.12.2019 MONTAG PAZARTESİ

- 19:00 Basketball Löwen Braunschweig vs EWE Baskets Oldenburg
- 19:00 MHP RIESEN Ludwigsburg vs FRAPORT SKYLINERS
- 20:30 Brose Bamberg vs FC Bayern München

31.12.2019 DIENSTAG SALI

- 15:00 ALBA BERLIN vs SYNTAINICS MBC



# Ihr Qualitätslieferant

Rind - Kalb - Lamm - Geflügel





latte

Macchiato  
Cappuccino

Mutlaka denemelisiniz!  
Marketinizin soğuk hava raflarında.

%100 ARABICA ÇEKİRDEK KAHVE  
%17 EN İYİ KALİTE ESPRESSO

Bol miktarda  
yağsız süt.



NEU



SCHAUMIG SCHÜTTEN  
GEKÜHLT GENIESSEN  
Coffee 2 go!



[www.suntat.de](http://www.suntat.de)