Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

30

August
2019

DER ORT, AN DEM DIE SONNE LACHT:

ALANYA

GÜNEŞİN GÜLÜMSEDİĞİ YER

#14

GEMÜSE-LASAGNE

Sebzeli Lazanya

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

eurogida.de

DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

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

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

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

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

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

AR City

www.arcitymedia.de

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

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

INDEX İÇİNDEKİLER

NR. 30

DER ORT, AN DEM DIE SONNE LACHT:

4 **ALANYA** GÜNEŞİN GÜLÜMSEDİĞİ YER

10 **KALTE SUPPE**
Soğuk Çorba

12 **GRILL-HÄHNCHEN MIT ERBSEN-PÜREE**
Bezelye Püreli Izgara Tavuk

14 **GEMÜSE-LASAGNE**
Sebzeli Lazanya

16 **AUBERGINE MIT WEISSEM KÄSE UND BULGUR**
Beyaz Peynirli Bulgurlu Patlıcan

17 **PORTULAK MIT OLIVENÖL**
Zeytinyağlı Semizotu

18 **ZUCCHINI-SALAT MIT JOGHURT**
Yoğurtlu Kabak Salatası

20 **DIE BANANE JEDERMANNS LIEBLING UND KALIUMSPEICHER**
Herkesin Favorisi Potasyum Deposu; Muz

24 **GEBRATENE BANANEN**
Muz Kızartması

25 **BANANENROLLE MIT SCHOKOLADE**
Çikolatalı Muzlu Rulo Pasta

26 **DIESEN MONAT IM KINO**
Bu Ay Vizyonda

28 **VERANSTALTUNGS-KALENDER**
Maç Takvimi

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

www.eurogida.de

Turmstraße 43,
10551 Berlin

Bus / Otobüs:
TXL, M27, 101, 123
(Turmstraße / Oldenburger Str.)

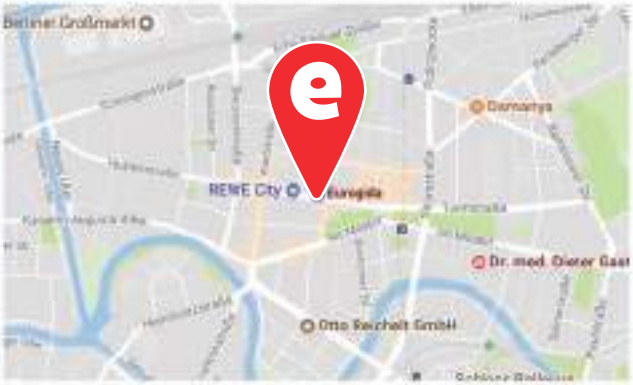
U-Bahn / S-Bahn:
U9 Turmstraße

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
07.00 - 21.00

Tel: 030 / 39 87 53 98
Fax: 030 / 39 87 95 50

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 TIERGARTEN

Unsere Filiale in der Turmstraße in Tiergarten ist über 450 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische, ausgewählte, mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TIERGARTEN ŞUBESİ

Tiergarten, Turmstraße`de yer alan şubemiz 450 m² den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde diğer şubelerimizde olduğu gibi müşterilerimize taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

ÖMÜR

Ömre Lezzet Katar

Peynir yoğurtla karşılaşıyor – geleneksel ve klasik ürün çeşitleri

oemuer.de

DER ORT, AN DEM DIE SONNE LACHT: ALANYA

GÜNEŞİN GÜLÜMSEDİĞİ YER

Alanya befindet sich im Mittelmeergebiet der Türkei und ist ein touristischer Bezirk von Antalya. Alanya wurde zwischen dem Taurusgebirge und dem wunderschönen blauen Mittelmeer gegründet. Es ist ein kleines Stück Himmel mit einzigartigen Stränden mit blauer Flagge, es stillt die Neugier von Geschichtsinteressierten und ist ein Lieblingsort für Naturliebhaber. Die Stadt ist auch bekannt als „Der Ort, an dem die Sonne lacht" und ist Kandidat für die Unesco-Liste der „Weltkulturerbe-Städte".

Alanya, Türkiye'nin Akdeniz Bölgesi'ndeki Antalya iline bağlı turistik bir ilçedir. Toros Dağları ile Akdeniz'in muhteşem maviliği arasında kurulan Alanya; eşsiz mavi bayraklı plajlara sahip, tarih meraklılarını tatmin eden, doğa severleri kendine hayran bırakan, "Güneşin Gülümsediği Yer" olarak bilinen ve Unesco'nun " Dünya Mirası Kent Adayı" olan cennetten bir köşedir.

ALANYA STADTPANORAMA - ALANYA ŞEHİR MANZARASI

Alanya trägt noch immer kulturelle und architektonische Spuren vieler Zivilisationen, die einst dort gelebt haben. Neben diesem historischen und kulturellen Erbe ist die Stadt dank ihren natürlichen Schönheiten, dem Meer, dem Sand, der Sonne und den modernen Anlagen eines der beliebtesten Touristenorte am Mittelmeer.

Ev sahipliği yaptığı birçok medeniyetten kültürel ve mimari izleri hala taşıyan Alanya, topraklarında bu köklü tarihsel ve kültürel mirası barındırmasının yanı sıra doğal güzellikleri, denizi, kumu, güneşi ve modern tesisleriyle Akdeniz'in en çok tercih edilen turizm noktalarından biri konumundadır.

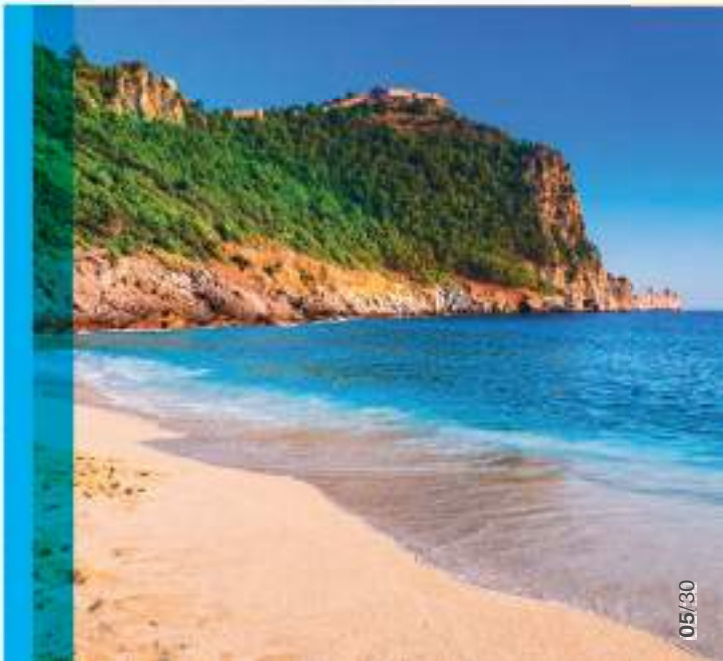
In Alanya ist jeden Tag rund um die Uhr etwas los, die Stadt bietet ihren Besuchern tagsüber Sonne,

DER ROTER TURM
KIZILKULE

KLEOPATRA-STRAND
KLEOPATRA PLAJI

Strand und Meer und nachts unbegrenzte Unterhaltung. Die Sonne scheint hier 300 Tage im Jahr, was bedeutet, dass man hier sechs Monate lang im Meer baden kann. Naturliebhaber bevorzugen die Almen und Schluchten sowie Jeep-Safaris, Trekking-Enthusiasten das Taurusgebirge. In Alanya gibt es viele Orte, an denen man Wassersport, inklusive Gerätetauchen, betreiben oder Beach-Volleyball und Beach-Fußball spielen kann. Die Stadt besitzt ebenfalls viele Tennisplätze. Der Fluss Alara ist ein beliebter Platz für Rafting-Sportler.

7 gün 24 saat hareketin hiç eksik olmadığı Alanya, ziyaretçilerine gündüz deniz, güneş, kum; geceleri ise sınırsız eğlence sunan bir kenttir. Yılın 300 günü güneşli olan kent, ziyaretçilerine 6 ay denize girme olanağı sağlar. Doğa tutkunları yaylaları ve



ALANYA

kanyonları; jeep safari ve trekking tutkunları ise Toros Dağları'nı tercih eder. Alanya'da tüplü dalış dahil her türlü su sporu, plaj voleybolu ve plaj futbolu için harika noktalar bulunmaktadır. Kentte ayrıca birçok tenis kortu mevcuttur. Alara Irmağı, rafting sporu ile uğraşanların uğrak yeridir.

Besucher, die dagegen lieber im Meer baden möchten, strömen zum schönsten Stand der Region, dem Kleopatra-Strand. Der Legende nach hat die Königin von Ägypten, Kleopatra, während ihrer Mittelmeerreise in Alanya angehalten und hier gebadet. Das Besondere an der Kleopatra-Bucht ist es, dass das Meer hier sehr klar und seicht ist. Der Incekum-Strand, berühmt für seinen goldgelben superfeinen Sand, der nicht am Körper kleben bleibt, ist ebenfalls sehr beliebt. Das Meer am Incekum-Strand ist sehr flach und daher für Kinder ideal geeignet. Andere schöne Strände in Alanya sind Ulaş, Keykubat, Fuğla und Portakal.

Deniz tutkusu olan ziyaretçiler ise Alanya'nın en gözde plajı Kleaoptra Plajı'na akın eder. Efsaneye göre Mısır Kraliçesi Kleopatra Akdeniz'de çıktığı bir sefer sırasında Alanya'ya uğramış ve burada denize girmiştir. Kleopatra Koyu'nun özelliği suyunun berraklığı ve denizin sığlığıdır. Ayrıca altın sarısı rengindeki inanılmaz incelikte ve vücuda yapışmayan kumu ile İncekum Plajı da en gözde plajlardan biridir. İncekum plajı sığ bir suya sahiptir, özellikle çocuklar için ideal bir plajdır. Ulaş, Keykubat, Fuğla ve Portakal plajları da Alanya'nın dikkat çekici plajlarındandır.

Für Museumsliebhaber gibt es in der Stadt vier Museen. Diese sind das Alanya-Archäologie-museum, das Kızılkule-Ethnographie-Museum, das Atatürk-Haus-Museum und das İçkale-Museum. Vor allem die Bronzestatue von Herakles Statue im Archäologiemuseum zieht sehr viele Besucher an.

Müze meraklılarını da tatmin eden kentte dört adet müze bulunur. Bunlar Alanya Arkeoloji Müzesi, Kızılkule Etnografya Müzesi, Atatürk Evi Müzesi ve İçkale Müzesi'dir. Arkeoloji Müzesi'nde özellikle bronz Herakles heykeli, ziyaretçilerin en çok ilgi gösterdiği eserdir.

Alanya ist ebenfalls für seine Höhlen berühmt. Die Damlataş-Höhle mit ihren wunderschönen Stalaktiten und einer Luft, die gut für Asthmapatienten ist, die Dim-Höhle, die zweitgrößte für Besucher geöffnete Höhle in der Türkei, die Piraten-Höhle, die nur mit einem Boot erreichbar ist, und die Phosphor-Höhle, die nachts im Mondschein glitzert, sind die wichtigsten Höhlen von Alanya.

Alanya ayrıca mağaraları ile de meşhurdur. Sarkıtlarının muhteşem güzelliği ve astım hastalarına iyi gelen havası ile Damlataş Mağarası, Türkiye'nin ziyarete açılan ikinci en büyük mağarası Dim Mağarası, sadece tekneyle ziyaret edilebilen Korsanlar Mağarası, geceleri ay ışığının yansımasıyla parıldayan Fosforlu Mağara, Alanya'nın en önemli mağaralarındandır.

HAFEN VON ALANYA
ALANYA LİMAN ŞERİDİ

Ein anderes Wahrzeichen von Alanya ist die Alanya-Burg, erbaut im Jahr 1221 vom seldschukischen Sultan Kai Kobad. Die Aussicht von der Burg ist spektakulär. Die Burg ist zu Fuß in einer Stunde auch mit dem Auto zu erreichen. Ein anderes seldschukisches Werk und das Symbol der Stadt ist die Kızıl Kule (roter Turm) am Hafen. Beim Bau der achteckigen Struktur wurden ab einer bestimmten Höhe anstelle von Steinblöcken rote Ziegel genutzt, woher die Burg ihren Namen erhalten hat. Im Jahr 1979 wurde das erste Stockwerk in ein Museum umgebaut und für Besucher eröffnet. Außerdem bieten noch andere Werke wie die Werft, Minze, Alara Han Karawanserei, Alara Burg, Hıdırellez Kirche, Kargı Han Karawanserei den Besuchern eine Reise in die Vergangenheit.

Alanya'nın bir diğer simgesi, 1221 yılında Selçuklu Sultanı Keykubat tarafından yaptırılan Alanya Kalesi'dir. Kaleden kuşbakışı manzara muhteşemdir. Yürüyerek 1 saatte çıkılabilen kaleye taşıt ile de çıkılabilir. Bir diğer Selçuklu eseri olan ve kentin sembollerinden biri olan Kızılkule ise limanda bulunur. Sekizgen olarak inşa edilen yapının inşaası sırasında belli bir yükseklikten sonra taş blokların yerleşimi zorlaştığı için üst kısmı kırmızı tuğlalarla yapılmış, adını da buradan almıştır. 1979 yılında birinci katı müzeye dönüştürülerek ziyarete açılmıştır. Ayrıca Tershane, Darphane, Tophane, Alara Han, Alara Kalesi, Hıdırellez Kilisesi, Kargı Han gibi birçok eser de ziyaretçileri tarihte yolculuğa çıkarır.

Rund um Alanya gibt es Ruinen vieler antiker Städte. Die Ruinen weisen auf den Lebensstil der Menschen hin, die damals in der Region gelebt haben.

Alanya çevresinde birçok antik kent kalıntısı da bulunmaktadır. Kentlere ait kalıntılar, bölgede yaşamış olan Antik Çağ insanlarının hayat tarzlarını yansıtmaktadır.

In Alanya, einem der Gebiete, das die meisten Touristen in der Türkei anzieht, gibt es zu jeder Jahreszeit Unterkunftsmöglichkeiten. Überall in der Stadt gibt es Hotels, Motels, Pensionen und Apartment-Hotels in jeder Preisklasse.

Türkiye'nin en çok turist çeken kentlerinden olan Alanya'da yılın her dönemi konaklama imkanı bulmak kolaydır. Kentin hemen her yanı sayısız otel, motel, pansiyon ve apart otellerle her bütçeye uygun seçenekler sunar.

Alanya ist mit dem Auto, dem Flugzeug und dem Schiff erreichbar und 125 km vom Flughafen in Antalya entfernt. Vom Flughafen aus gibt es Buslinien in anliegende Bezirke.

Kara, hava ve deniz yoluyla ulaşımın mümkün olduğu Alanya, merkezi Antalya'da bulunan uluslararası havalimanına yaklaşık 125 km uzaklıktadır. Havalimanından çevre ilçelere servis ve otobüs seferleri bulunmaktadır.

DIE BYZANTINISCHE KİRCHE IN DER BURG VON ALANYA
ALANYA KALESİ İÇİNDE BİZANS KİLİSESİ

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

Prinzessinnenstraße 8 (1.OG)
10969 Berlin
Telefon 030 49989430
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 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.

KALTE SUPPE

Soğuk Çorba

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

15 DAKİKA
15 MINUTEN

ZUTATEN

4 Gläser kaltes Wasser
½ kg Joghurt
3 Gurken
2 Esslöffel gekochter Mais
4 Esslöffel gekochter feiner Bulgur
8-10 Stängel Petersilie
½ Bund Dill
1 kleines Radieschen
2 Esslöffel Olivenöl
Salz

MALZEMELER

4 su bardağı soğuk su
½ kg yoğurt
3 adet salatalık
2 yemek kaşığı haşlanmış mısır
4 yemek kaşığı haşlanmış ince bulgur
8-10 dal maydanoz
½ demet dereotu
1 adet küçük boy turp
2 yemek kaşığı zeytinyağı
Tuz

Die Gurken mit viel Wasser waschen und dann in kleine Würfel schneiden. Dill und Petersilie säubern, gut waschen und klein hacken. Joghurt in eine breite Schüssel geben. Langsam Wasser hinzufügen und vermischen, bis man dicke Buttermilch hat. Danach die Gurken, die gehackten Kräuter, den gekochten feinen Bulgur, den gekochten Mais, Olivenöl und Salz hinzufügen und vermischen. Je nach Wunsch mit in Würfel geschnittenen Radieschen servieren. Anstelle von Mais kann man auch gekochte Kichererbsen oder Linsen verwenden.

Salatalıklar bol suyla yıkanır ve küçük küçük küp şeklinde doğranır. Dereotu ve maydanozlar ayıklanır ve güzelce yıkanarak ince ince kıyılır. Geniş bir kaseye yoğurt koyulur. Yoğurda koyu ayran kıvamına gelinceye kadar azar azar su eklenir. Daha sonra doğranan salatalıklar, kıyılmış yeşillikler, haşlanmış ince bulgur, haşlanmış mısır, zeytinyağı ve tuz eklenerek karıştırılır. İsteğe göre küp şeklinde doğranmış turpla servis edilir. Çorba için mısır yerine haşlanmış nohut ya da mercimek de kullanılabilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Kleine Zähne - große Pflege

Sie möchten, dass der Kiefer Ihres Kindes richtig wächst und die bleibenden Zähne Ihres Kindes gesund sind?

- Gesunde Milchzähne prägen die Zahnentwicklung der bleibenden Zähne wie auch die gesamte Kieferentwicklung.
- Kariesverursachende Bakterien lieben Zucker und sie entdecken selbst den versteckten Zucker in Ketchup, Honig oder auch Obst.
- Auch durch das „Reinigen“ des Schnullers oder Löffels im Mund der Eltern können kariesverursachende Bakterien direkt in die Mundhöhle des Kindes gelangen.
- Die 20 Milchzähne, die wieder ausfallen, sind sie wegen des weicheren Zahnschmelzes besonders kariesgefährdet.
- Daher brauchen kleine Kinderzähne eine sachgerechte Pflege.

Mit den zahnärztlichen Früherkennungsuntersuchungen auch für Kinder ab 6 Monaten unterstützt die KNAPPSCHAFT Sie und Ihr Kind.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.

Fragen zur Gesundheit Ihres Kindes sowie Fragen rund um Leistungen für jedes Alter und jede Lebenssituation beantwortet gern die KNAPPSCHAFT.

08000 200 501
(kostenfreie Rufnummer)
kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GRILL-HÄHNCHEN MIT ERBSEN-PÜREE

Bezelye Püreli Izgara Tavuk

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

Die Erbsen in den Topf geben. Wasser und Salz hinzufügen und solange kochen, bis diese gar sind. Danach die Erbsen abtropfen (das Wasser aufbewahren) und in eine breite Schüssel geben. Darauf ein halbes Teeglas des Kochwassers hinzufügen. Den zerdrückten Knoblauch, die fein geschnittene Minze, Olivenöl, Salz und Pfeffer hinzufügen und solange mixen, bis man ein feines Püree hat. Das in Würfel geschnittene Hähnchen in einer Antihaft-Pfanne anbraten. In einer Schüssel Olivenöl, Sahne, Salz und Curry mixen, zum Fleisch hinzufügen und solange kochen, bis dieses gar ist. Das Erbsen-Püree auf einem Teller verteilen. Darauf das Hähnchenfleisch geben und warm servieren.

Bezelyeler ayıklanarak bir tencereye alınır. Üzerine soğuk su ve tuz ilave edilip yumuşayıncaya kadar haşlanır. Bezelyeler haşlanınca suyu süzülerek geniş bir kaseye alınır. Üzerine yarım çay bardağı haşlama suyundan eklenir. Ezilen sarımsaklar, ince kıyılan nane, zeytinyağı, tuz ve karabiber ilave edilip pürüzsüz bir kıvam elde edinceye kadar blenderdan geçirilir. Kuşbaşı tavuk etler yapışmaz bir tavada mühürlenir. Bir kasede çırpılan zeytinyağı, krema, tuz ve köri ilave edilip tavuk etleri iyice yumuşayıncaya kadar pişirilir. Bezelye püresi bir servis tabağına yayılır. Pişen tavuk etleri üzerine eklenerek sıcak servis yapılır.

ZUTATEN

FÜR DAS PÜREE

600 g Erbsen
2-3 Zweige frische Minze
2 Esslöffel Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Pfeffer, Salz

FÜR DAS GRILL-HÄHNCHEN

400 g in Würfel geschnittenes Hähnchenfleisch
1 halbes Teeglas Sahne
1 Prise Curry
1 halbes Teeglas Olivenöl
Salz

MALZEMELER

PÜRESİ İÇİN

600 g bezelye
2-3 dal taze nane
2 yemek kaşığı zeytinyağı
1 diş sarımsak
Karabiber, Tuz

IZGARA TAVUK İÇİN

400 g kuşbaşı tavuk eti
Yarım çay bardağı krema
Bir tutam köri
Yarım çay bardağı zeytinyağı
Tuz

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

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

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

www.arba-berlin.de

GEMÜSE-LASAGNE

Sebzeli Lazanya

8 DİLİM
8 STÜCK

180 °C

65 DAKİKA
65 MINUTEN

ZUTATEN

½ Paket Lasagne
250 g Spinatblätter
2 Zwiebeln/ 2 Zucchini
2 Tomaten / 2 Karotten
2 Teelöffel scharfes Paprikamark
2-3 Knoblauchzehen
9-10 Bätter frisches Basilikum
3 Esslöffel Olivenöl
1 Teeglas warmes Wasser
Salz, Pfeffer

FÜR DIE BECHAMEL-SOßE:

2 Esslöffel Butter
2 Gläser kalte Milch
1/4 Teelöffel geriebene Muskatnuss
4 Esslöffel Mehl / Salz, Pfeffer

VERZIERUNG

½ Kaffeelöffel getrockneter Basilikum
200 g geriebener Käse

MALZEMELER

½ paket lazanya
250 g ıspanak yaprağı
2 adet kuru soğan / 2 adet kabak
2 adet domates / 2 adet havuç
2 çay kaşığı acı biber salçası
2-3 diş sarımsak
9-10 yaprak taze fesleğen
3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 çay bardağı sıcak su
Tuz, karabiber

BEŞAMEL SOS İÇİN:

2 yemek kaşığı tereyağı
2 su bardağı soğuk süt
1/4 çay kaşığı rendelenmiş muskat cevizi
4 yemek kaşığı un / Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN:

½ tatlı kaşığı kuru fesleğen
200 g rendelenmiş kaşar peyniri

Die Zwiebeln und Tomaten schälen und in Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Die Zucchini schälen, in feine Scheiben schneiden, waschen und abtrocknen. Die Karotten schälen, waschen und mit der groben Seite der Reibe reiben. Die Spinatblätter säubern, mit viel Wasser waschen und trocknen. Die Zucchini auf dem Grill von beiden Seiten grillen. In einen Soßentopf Olivenöl geben und erwärmen. Die geschnittenen Zwiebeln und den Knoblauch hinzufügen und leicht anbraten. Die geriebenen Karotten und Tomaten hinzufügen und solange braten, bis das Wasser aufgesaugt ist. Scharfes Paprikamark hinzufügen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Anschließend Seite für die Béchamel-Soße Butter in einem Topf zerschmelzen. Mehl hinzufügen und eine Weile anbraten. Kalte Milch zum Mehl hinzufügen und solange schlagen, bis man eine schöne Soße erhält. Pfeffer, Salz und geriebene Muskatnuss hinzufügen und vom Herd nehmen. Die Backform leicht einfetten. Die Lasagne-Blätter, die für 10-15 Minuten bei Raumtemperatur angenommen haben, nebeneinander in die Backform legen. Darauf Bechamel-Soße geben. Darauf die gegrillten Zucchini legen. Eine weitere Schicht Lasagne-Blätter hinzufügen, Béchamel-Soße darauf geben und dann von der Spinat-Tomatensoße darauf verteilen. Dies wiederholen, bis alle Zutaten verbraucht sind. Die restliche Béchamel-Soße auf die Lasagne geben und mit geriebenem Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C für 15-25 Minuten backen und danach servieren. Je nach Wunsch mit getrocknetem Basilikum bestreuen.

Soğanların ve domateslerin kabukları soyulup küp küp doğranır. Sarımsaklar soyulup incecik kıyılır. Kabakların dış yüzeyi tıraşlanır, ince halkalar şeklinde doğrandıktan sonra yıkanıp kurulanır. Havuçlar da dışı tıraşlandıktan sonra yıkanır ve rendenin kalın kısmıyla rendelenir. Ispanak yaprakları ayıklanıp bol suda yıkanır ve kurulanır. Kabaklar, ızgarada ters yüz edilerek kızartılır. Sos tenceresine zeytinyağı koyularak ısıtılır. Doğranan kuru soğan ve sarımsaklar hafif pembeleşinceye kadar sotelenir. Rendelenmiş havuç ve domatesler suyunu çekene kadar kavurulur. Acı biber salçası da eklenir. Son olarak tuz ve karabiberle tatlandırılır. Diğer tarafta beşamel sos için sos tenceresinde tereyağı eritilir. Un eklenerek kokusu çıkıp renk alana kadar kavurulur. Kavrulan una soğuk süt ilave edilerek bir çırpıcı yardımıyla güzelce koyulaşana kadar çırpılarak pişirilir. Karabiber, tuz ve rendelenmiş muskat cevizi eklendikten sonra ocaktan alınır. Fırın kabı sıvı yağ ile hafifçe yağlanır. 10-15 dakika oda ısısında beklemiş olan lazanyalar bir sıra fırın kabına dizilir. Üzerine bir miktar beşamel sos sürülür. Üzerine ızgara kabak dilimleri dizilir. Bir kat daha lazanya yaprağı serilip beşamel sos sürüldükten sonra ıspanaklı domates sos yayılır. Sos karışımı ve lazanya yaprakları bitene kadar aynı işlem uygulanır. Kalan beşamel sos, sebzeli lazanyanın üzerine sürülüp rendelenmiş kaşar peynir koyulur. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında, 15-20 dakika kadar pişirildikten sonra servis edilir. İsteğe göre üzerine kuru fesleğen serpiştirilir.

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

AUBERGINE MIT WEISSEM KÄSE UND BULGUR

Beyaz Peynirli Bulgurlu Patlıcan

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

180 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

4 mittelgroße Auberginen
1 Teeglas grober Bulgur
400 g weißer Käse
1 Prise gehackter frischer Koriander
4 Esslöffel Olivenöl
1 Prise Dill
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

4 adet orta boy patlıcan
1 çay bardağı pilavlık bulgur
400 g beyaz peynir
1 tutam kıyılmış taze kişniş
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 tutam dereotu
Tuz, karabiber

Den Ofen auf 180 °C vorheizen. Die Auberginen längs in zwei Teile teilen und auf dem Backofengrill grillen. Die gegrillten Auberginen vom Grill nehmen und deren Innereien entfernen. Leicht abkühlen lassen und das Fleisch der Auberginen in eine Schüssel geben und mit der Gabel zerquetschen. Die zerquetschen Auberginen mit weißem Käse, Olivenöl und gehacktem Koriander vermischen. Danach in einen Topf Wasser geben, Salz hinzufügen und den Bulgur kochen. Den Bulgur dann in die Mischung hinzufügen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Mischung in die Auberginen füllen. In den Ofen geben und leicht erwärmen. Mit Käsewürfel und Dill verzieren und servieren.

Fırın 180 °C ısıtılır. Patlıcanlar uzunlamasına ikiye bölünüp fırın ızgarasında közlenir. Közlenen patlıcanlar ızgaradan alınıp uzunlamasına içleri aralanır. Hafif ılıdıktan sonra etli kısımları çıkartılıp bir kaba alınır ve çatalla ezilir. Ezilen patlıcanlara beyaz peynir, zeytinyağı ve kıyılmış kişniş ilave edilerek karıştırılır. Diğer tarafta bir tencereye su koyulur, tuz ilave edilerek bulgur suda haşlanır. Karışıma, bulgur da ilave edilerek harmanlanır. Son olarak tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Hazırlanılan harç patlıcanların içine paylaştırılır. Fırına koyulur ve hafif ısıtılır. Üzeri küp küp kesilmiş beyaz peynir ve dereotu ile süslenerek servis edilir.

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

PORTULAK MIT OLIVENÖL

Zeytinyağlı Semizotu

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

Den Portulak säubern und mit viel Wasser waschen. Den gewaschenen Portulak grob schneiden und gut trocknen. Zwiebeln klein schneiden. 2 Esslöffel Olivenöl in einen Topf geben und die Zwiebeln anbraten, bis diese glasig werden. Danach die Tomaten reiben und hinzufügen. Den Portulak hinzufügen und alle Zutaten gut vermischen. Warmes Wasser hinzufügen und den Bulgur oder Reis hinzufügen, sobald das Wasser kocht, danach den Herd klein stellen. Zum Schluss 2 Esslöffel Olivenöl in den Topf geben und solange kochen, bis der Bulgur oder Reis gar ist. Nach dem Abkühlen auf den Servierteller nehmen. Je nach Wunsch pur oder mit Joghurt servieren.

Semizotları ayıklanıp, bol su ile yıkanır. Yıkanılan semizotları iri iri doğranır ve güzelce kurulanır. Soğanlar yemeklik doğranır. Tencereye 2 yemek kaşığı zeytinyağı koyularak soğanlar hafif pembeleşinceye kadar kavrulur. Daha sonra domatesler rendelenerek tencereye ilave edilir. Semizotları da eklenerek tüm malzemeler karıştırılır. Sıcak suyu ilave edilir ve su kaynayınca bulguru eklenerek ocağın altı kısılır. Son olarak kalan 2 yemek kaşığı zeytinyağı da tencereye koyularak bulgurlar şişene kadar pişirilir. Soğuduktan sonra servis tabağına alınır. Arzuya göre sade ya da yoğurtla servis edilebilir.

ZUTATEN

1 mittelgroße Zwiebel
1 Bund Dill
4 Tomaten
1 Esslöffel Bulgur oder Reis
4 Esslöffel Olivenöl
½ Glas warmes Wasser

MALZEMELER

1 adet orta boy soğan
1 demet semizotu
4 adet domates
1 yemek kaşığı bulgur veya pirinç
4 yemek kaşığı zeytinyağı
½ su bardağı sıcak su

ZUCCHINI-SALAT MIT JOGHURT

Yoğurtlu Kabak Salatası

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

20 DAKİKA
20 MINUTEN

Die Zucchini gut waschen, trocknen und in eine tiefe Schüssel reiben. Die geriebenen Zucchini in ein feines Tuch legen und den überschüssigen Saft ausdrücken. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und den Knoblauch hinzufügen. Den Knoblauch kurz anbraten, danach die Zucchini hinzufügen und braten, bis diese gar sind. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Nachdem die Zucchini abgekühlt sind, in eine Schüssel geben. Den Portulak waschen und danach mit dem Joghurt, dem gefiltertem Joghurt und Salz vermischen. Die Zucchini auf einen Servierteller geben, die Joghurt-Portulak-Mischung hinzufügen, mit trockener Minze verzieren und servieren.

Kabaklar güzelce yıkanıp kurulandıktan sonra derin bir kabın içerisine rendelenir. Rendelenen kabaklar bir tülbentin üzerine koyulup, fazla suyu güzelce sıkılır. Bir tavada zeytinyağı ısıtılarak sarımsaklar ilave edilir. Sarımsaklar biraz soteledikten sonra kabaklar eklenir ve yumuşayıncaya kadar karıştırılarak pişirilir. Kabaklar yumuşadığında ocaktan alınır ve oda sıcaklığında soğumaya bırakılır. Kabaklar soğuyunca bir kabın içine alınır. Semizotu yıkanıp ayıkladıktan sonra üzerine yoğurt, süzme yoğurt ve tuz eklenip karıştırılır. Kabaklar servis tabağına alınır, üzerine yoğurtlu semiz otu eklenip kuru nane serpilerek servis edilir.

ZUTATEN

3 Zucchini
2 zerquetschte Knoblauchzehen
½ Bund Portulak
1 Esslöffel Olivenöl
3 Schüsseln Joghurt
4 Kaffeelöffel gefilterter Joghurt
Salz, getrocknete Minze

MALZEMELER

3 adet kabak
2 diş ezilmiş sarımsak
½ demet semiz otu
1 yemek kaşığı zeytinyağı
3 kase yoğurt
4 tatlı kaşığı süzme yoğurt
Tuz, kuru nane

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

Die Banane JEDERMANNS

Liebling und Kaliumspeicher

HERKESİN FAVORİSİ POTASYUM DEPOSU;

MUZ

Die Heimat der Banane, die in tropischen Gebieten angebaut wird, ist Indien und Südostasien. Die Banane kam im Jahr 1750 aus Ägypten in die Türkei und wurde zum ersten Mal in Alanya, einem Bezirk in Antalya, angebaut. Heutzutage wird sie außerdem auch häufig in Anamur, Gazipaşa und Bozyazı angebaut. Die Banane ist eine reiche Quelle an Kalium, Proteinen, Kohlenhydraten und Fasern. Sie enthält keine Fette oder Cholesterin, aber dafür viele Mineralstoffe wie Natrium, Phosphor und Kalzium.

Tropik bölgelerde yaygınca yetiştirilen muzun ana vatanı; Hindistan ve Güneydoğu Asya'dır. Muz, Türkiye'ye 1750 yıllarında Mısır'dan gelmiş ve ilk defa Antalya'nın Alanya ilçesinde yetiştirilmiştir. Günümüzde Alanya dışında ağırlıklı olarak Anamur, Gazipaşa ve Bozyazı'da yetiştirilmektedir. Muz; zengin bir potasyum, protein, karbonhidrat ve lif kaynağıdır. Yağ ve kolesterol oranı sıfır olup; sodyum, fosfor, kalsiyum gibi mineralleri ve birçok vitaminleri içermektedir.

HÄLT DANK DES FASERGEHALTS SATT
Die Banane ist sehr reich an Fasern. Die Faserstruktur verlangsamt die Verdauung und sorgt für ein längeres Sättigungsgefühl. Eine Banane zusätzlich zum Frühstück wird dabei helfen, Sie bis zum Mittag satt zu halten.

LİFLİ İÇERİĞİYLE TOK TUTAR
Muz, lif açısından zengin bir besindir. Lifli yapısı, sindirimi yavaşlatır ve daha uzun süre tokluk hissi sağlar. Kahvaltı öğünlerine dahil edilecek bir adet muz, öğleye kadar daha tok kalmayı sağlayacaktır.

EIN GUTES SPORTLERLEBENSMITTEL
Menschen, die aktiv Sport treiben, verwandeln die Kalorien der Banane in Energie, wenn sie diese vor, während oder nach dem Sport verzehren. Der regelmäßige Verzehr von Bananen verleiht dem Körper Energie und führt nicht zu Gewichtszunahme.

İYİ BİR SPORCU BESİNİDİR
Aktif olarak spor yapan kişiler, spor aktivitesinden önce, sonra ya da arada muz tüketirse muz içeriğinde bulunan kalori, enerji olarak geri dönmektedir. Düzenli olarak tüketilen muz, vücudu enerji ile doldururken içinde bulunan kalori de kilo alımına sebep olmamaktadır.

GUT FÜR DIE HERZGESUNDHEIT
Lebensmittel mit hohem Fasergehalt sind sehr wichtig für die Herzgesundheit. Forschungen haben gezeigt, dass Lebensmittel mit hohem Fasergehalt wie Bananen das Risiko für Herzkrankheiten senken können.

KALP SAĞLIĞINA İYİ GELİR
Yüksek lif içeriğine sahip gıdalar, kalp sağlığı açısından da önem taşır. Yapılan araştırmalar, muz gibi lif bakımından zengin besinlerin kalp rahatsızlıkları riskini azalttığını göstermiştir.

REGELT DEN BLUTDRUCK
Der Verzehr von Bananen kann dabei helfen den Blutdruck zu senken und Verspannungen in Blutgefäßen zu lösen. Somit zirkuliert das Blut im Körper besser und transportiert mehr Sauerstoff in die Organe.

KAN BASINCINI DÜZENLER
Muz tüketimi; kan basıncını azaltmaya ve damarlardaki gerginliğin giderilmesine yardımcı olur. Kan vücutta düzgün bir şekilde dolaşarak, organların daha iyi çalışabilmesi için daha rahat oksijen taşır.

GUT GEGEN BLUTARMUT
Blutarmut, auch Anämie genannt, ist ein Zustand, bei dem die Anzahl der roten Blutkörperchen oder des Hämoglobins im Blut abnimmt. Die Banane ist mit ihrem hohen Eisengehalt ein ideales Lebensmittel für Menschen mit Blutarmut.

KANSIZLIĞA İYİ GELİR
Kansızlık yani anemi, kandaki kırmızı kan hücrelerinin veya hemoglobin sayısının azaldığı bir durumdur. Yüksek demir içeriğiyle muz, kansızlık sorunu olanlar için harika bir besindir.

EINE KALIUMQUELLE
Kalium ist bekannt für seine vielen vorteilhaften Eigenschaften, z. B. die Regulierung von Herzschlag und Blutdruck und die Stimulierung des Gehirns. Und die Banane ist ein wahres Lager an Kalium. Man sollte regelmäßig Bananen verzehren, um das Herz und Gehirn gesund zu halten, Bluthochdruck zu vermeiden und um zum reibungslosen Funktionieren des Körpers beizutragen.

POTASYUM KAYNAĞI
Potasyum; kalp atışı ve kan basıncını düzenlemek ve beyni uyarmak gibi sağlığa yararlı birçok özelliği ile bilinir. Muz da tam bir potasyum deposudur. Kalp ve beyni daha sağlıklı tutmak, yüksek tansiyonu önlemek ve vücudun düzgün işleyişine katkıda bulunmak için düzenli olarak muz tüketilmelidir.

SCHÜTZT DIE KNOCHENGESUNDHEIT
Die Banane enthält reichlich Kalzium, das das am meisten benötigte Mineral für die Knochenentwicklung ist. Aus diesem Grund schützt der Verzehr von Bananen die Knochengesundheit und unterstützt eine gesündere Skelettstruktur und Zähne.

KEMİK SAĞLIĞINI KORUR
Muz, kemik gelişimi açısından en çok ihtiyaç duyulan mineral kalsiyumdan bol miktarda içerir. Bu sebeple muz tüketmek kemik sağlığını korur, daha sağlıklı bir iskelet yapısı ve dişlere sahip olunmasına destek olur.

VERLEIHT GLÜCKSGEFÜHLE
Die Banane stärkt das Nervensystem und verleiht ein Gefühl des Glücks, da sie die Durchblutung reguliert und den Sauerstofftransport in unserem Gehirn sowie die Ausschüttung von Glückshormonen mit ihren Inhaltsstoffen auslöst.

MUTLULUK VERİR
Muz hem kan dolaşımını düzenleyip beynimize ihtiyacı olan oksijenin taşınmasını sağladığı için hem de içeriğindeki maddelerle mutluluk hormonlarının salgılanmasını tetiklediği için sinir sistemini güçlendirir ve mutluluk hissi verir.

BANANENSCHALE
Nicht nur die Frucht, sondern auch die Schale der Banane ist sehr gesund. Sie können mit der Bananenschale ein sanftes Peeling für Ihre Haut herstellen, was gut gegen Pickel und Akne ist. Das Reiben von Bananenschalen an Stellen die wehtun, geschwollen sind oder jucken, ist ebenfalls effektiv. Außerdem kann man die Bananenschale auf das Gesicht und die Augenlieder massieren, was die Haut beruhigt.

MUZ KABUĞU
Muzun sadece meyvesi değil, kabukları da çok faydalıdır. Muz kabuklarıyla cilde hafifçe peeling yapılabilir, bu sayede sivilce ve akne sorunlarına fayda sağlanabilir. Vücutta ağrıyan, şişen ya da kaşınan bölgelere muz kabuğu sürmek etkili olacaktır. Ayrıca yüze ve göz kapaklarına muz kabukları ile masaj yapılıp cilt rahatlatılabilir.

Obwohl die Banane der Gesundheit nicht viel schadet, muss ein übermäßiger Verzehr vermieden werden. Experten empfehlen 1 Banane pro Tag.

Muzun sağlık için çok zararı bulunmamakla birlikte, aşırı tüketmekten kaçınmak gerekmektedir. Uzmanlar, günde 1 muz tüketiminin uygun olduğu görüşünü savunmaktadır.

WIE SOLLTE MAN SIE AUFBEWAHREN?

Die beste Art, Bananen aufzubewahren, ist die Stängel mit Stretchfolie zu umwickeln. Wenn man die Bananen in Plastikbeutel aufbewahrt, verfaulen diese schneller. Daher sollte man Papiertüten bevorzugen. Bananen, die 3-4 Tage bei Raumtemperatur intakt bleiben, können bei direkter Sonneneinstrahlung leicht verfaulen. Außerdem sollte man nur so viele kaufen, wie man in kurzer Zeit verzehren kann, da frische Bananen gesünder sind.

NASIL SAKLANMALI?

Muzu saklamak için en iyi yöntem, sap kısımlarını streç film ile sarmaktır. Plastik poşetlerde tutmak da muzun çürümesini hızlandıracaktır. Bunun yerine kağıt poşetler tercih edilmelidir. Oda sıcaklığında 3-4 gün bozulmadan kalan muzlar, doğrudan güneş ışığına maruz bırakılırsa kolayca çürüyebilir. Ayrıca muzların tüketilecek kadar satın alınması, çok bekletilmeden taze olarak tüketilmesi daha uygun olacaktır.

GEBRATENE BANANEN

Muz Kızartması

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

25 DAKİKA
25 MINUTEN

ZUTATEN

4 Bananen
2 Esslöffel Maisstärke
2 Gläser Mehl
1 Glas Milch
1 Ei
1 Päckchen Backpulver
1 Teelöffel Zimt
1,5 Gläser Sonnenblumenöl
3 Esslöffel Puderzucker

MALZEMELER

4 adet muz
2 yemek kaşığı mısır nişastası
2 su bardağı un
1 su bardağı süt
1 adet yumurta
1 paket kabartma tozu
1 çay kaşığı tarçın
1,5 su bardağı ayçiçek yağı
3 yemek kaşığı pudra şekeri

Ei und Milch in eine tiefe Schüssel geben und gut vermischen. Mehl, Backpulver und Zimt hinzufügen und solange vermischen, bis man einen wässrigen Teig hat. Danach die Bananen schälen und in kleine Stücke schneiden. Maisstärke auf einen flachen Teller geben. Danach die Bananen zunächst in Maisstärke und dann in die Mischung tauchen, damit diese nicht zu wässrig wird. Sonnenblumenöl in einem tiefen Topf erhitzen. Die Bananen in die Mischung tauchen und dann solange braten, bis diese ihre Farbe verändern. Danach auf ein Küchentuch legen, um das überschüssige Fett abzusaugen und auf den Servierteller geben. Mit Puderzucker bestreuen und servieren. Je nach Wunsch mit Schokoladensoße, Honig oder Fruchtsoßen verzieren und servieren.

Yumurta ve süt derin bir kabın içinde güzelce karıştırılır. Un, kabartma tozu ve tarçın da kabın içine eklendikten sonra sulu bir hamur kıvamını alıncaya kadar karıştırılmaya devam edilir. Daha sonra muzların kabuğu soyularak bir kapta küçük parçalar halinde dilimlenir. Mısır nişastası düz bir tabağa alındıktan sonra kızartma esnasında harcı sulandırmaması için muzlar öncelikle nişastaya bulanır. Ayçiçek yağı derin bir tencerede kızdırılır. Muzlar, hazırlanan hamura bulanıp kızgın yağda renk alana kadar kızartılır. Kızartıldıktan sonra kağıt havlu üzerine alınıp hafif yağını çektikten sonra servis tabağına alınır. Üzerine pudra şekeri serpilerek servis edilir. İsteğe göre çikolata sos, bal ve meyve soslarıyla da süslenerek servis yapılabilir.

BANANENROLLE MIT SCHOKOLADE

Çikolatalı Muzlu Rulo Pasta

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

55 DAKİKA
55 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

1 Glas Mehl
5 Eier
1 Glas Zucker
1 Päckchen Backpulver
3 Esslöffel Kakao
Ein paar Tropfen Zitronensaft

FÜR DIE CREME:

2 Esslöffel Mehl
3 Gläser Milch
1 Paket Vanillezucker
2 Eigelbe
¾ Glas Zucker
1 Esslöffel Stärke

FÜR DIE FÜLLUNG:

2 Bananen

DEKORATION:

Schokoladensoße
Zerhackte Walnüsse

MALZEMELER

HAMURU İÇİN:

1 su bardağı un
5 adet yumurta
1 su bardağı toz şeker
1 paket kabartma tozu
3 yemek kaşığı kakao
Birkaç damla limon suyu

KREMASI İÇİN:

2 yemek kaşığı un
3 su bardağı süt
1 paket şekerli vanilin
2 yumurta sarısı
¾ su bardağı toz şeker
1 yemek kaşığı nişasta

İÇİ İÇİN:

2 adet muz

ÜZERİ İÇİN:

Çikolata sos
Dövülmüş ceviz içi

Für den Teig: die Eier und den Zucker in eine tiefe Schüssel geben und gut schlagen. Danach Mehl und Kakao hinzufügen und weiter vermischen. Backpulver und ein paar Tropfen Zitronensaft hinzufügen und vermischen. Backpapier auf ein Backblech legen und die Teigmischung als dünne Schicht darauf verteilen. Bei 180 °C für 9 Minuten backen, danach herausnehmen und bei Raumtemperatur ruhen lassen.

Für die Creme: in einen tiefen Topf Milch und Vanillezucker geben. Bei geringer Hitze leicht erwärmen. In einer anderen Schüssel das Eigelb und den Zucker schlagen. Danach Stärke und Mehl hinzufügen und gut vermischen. Von der Milch-Mischung eine Kelle nehmen und in die Eiermischung geben. Danach die Milch-Eiermischung in die Milch im Topf geben und solange kochen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Nachdem man die gewünschte Konsistenz hat, vom Herd nehmen und für eine halbe Stunde bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Die Creme auf den Teig streichen. Darauf die geschälten und in Scheiben geschnittenen Bananen legen und mithilfe des Backpapiers einrollen. Für 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen, danach mit Schokoladensoße verzieren und für weitere 15 Minuten ruhen lassen. Danach mit Walnüssen verzieren und in Scheiben servieren.

Hamuru için; derin bir kabın içine tüm yumurtalar kırılır ve toz şeker de eklenerek güzelce çırpılır. Daha sonra un ve kakao ilavesiyle biraz daha karıştırılır. Üzerine kabartma tozu eklenip, birkaç damla limon suyu sıkılır ve karıştırılır. Fırın tepsisinin üzerine yağlı kağıt serilip, ince bir tabaka halinde olacak şekilde kek harcı dökülür. 180 °C 9 dakika kadar pişirilir ve çıkarılıp oda sıcaklığında dinlenmeye bırakılır. Kreması için; derin bir tencereye süt ve vanilin eklenir. Kısık ateşte karıştırılarak hafif sıcak bir kıvama getirilir. Ayrı bir kabın içinde yumurta sarısı ve şeker çırpılır. Daha sonra nişasta ve un ilave edilip güzelce karıştırılır. Sütlü karışımdan bir kepçe alınarak yumurtalı karışımın içine aktarılıp karıştırılır. Ardından sütlü yumurtalı karışım tencerenin içindeki sütün üzerine aktarılır ve kıvam alana kadar kısık ateşte karıştırılarak pişirilir. Kıvamı oturunca ocaktan alınır ve oda sıcaklığında yarım saat kadar soğutulur. Dinlenen hamurun tabanına, soğumuş olan kremadan sürülür. Üzerine, soyulmuş bütün muzlar dizilir ve yağlı kağıt yardımıyla pasta rulo şeklinde sarılır. 1 saat buzdolabında dinlendirildikten sonra üzerine çikolata sosu gezdirilerek 15 dakika daha bekletilir. Ardından ceviz ile süslenerek dilimlenip servis edilir.

FAST & FURIOUS: HOBBS & SHAW

Regisseur: David Leitch

Darsteller: Dwayne Johnson, Jason Statham, Idris Elba

Art: Action

HANDLUNG

Im Spin-off-Film der Fast and Furious-Serie kommen Agent Luke Hobbs und der einstmals englische Soldat Deckard Shaw zusammen, um den Super-Bösewicht Brixton zu stoppen.

HIZLI VE ÖFKELİ: HOBBS VE SHAW

Yönetmen: David Leitch

Oyuncular: Dwayne Johnson, Jason Statham, Idris Elba

Tür: Aksiyon

KONUSU

Hızlı ve Öfkeli serisinin spin-off filminde, federal ajan Luke Hobbs ve eski İngiliz askeri Deckard Shaw güçlü süper kötü adam Brixton'u durdurmak için bir araya geliyor.

A TOY STORY: ALLES HÖRT AUF KEIN KOMMANDO

Regisseur: Josh Cooley

Darsteller: Tom Hanks, Tim Allen, Tony Hale

Art: Animation, Familie, Abenteuer

HANDLUNG

In Toy Story 4 geht es um Forky, der nicht akzeptiert, dass er ein Spielzeug ist, und dies unbedingt den anderen Spielsachen beweisen möchte. Cowboy Woody, Forky und die anderen Spielsachen gehen auf eine Reise, bei der sie eine neue Sicht der Dinge erlangen.

OYUNCAK HİKAYESİ 4

Yönetmen: Josh Cooley

Oyuncular: Tom Hanks, Tim Allen, Tony Hale

Tür: Animasyon, Aile, Macera

KONUSU

Oyuncak Hikayesi 4, oyuncak olduğunu asla kabul etmeyen ve bunu diğer oyuncaklara ispat etmek isteyen Forky'nin macerasını anlatıyor. Kovboy Woody, Forky ve diğer oyuncaklarla birlikte, hayata dair farklı bir bakış açısı kazanacakları bir yolculuğa çıkıyor.

ONCE UPON A TIME IN... HOLLYWOOD

Regisseur: Quentin Tarantino

Darsteller: Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie

Art: Drama, Komödie

HANDLUNG

Im Film, der im Jahr 1969 spielt, geht es um den Star einer alten TV-Western-Serie, Rick Dalton, und Cliff Booth, der jahrelang als sein Double gearbeitet hat, und wie dieser versucht, in den Filmsektor einzusteigen.

BİR ZAMANLAR... HOLLYWOOD'DA

Yönetmen: Quentin Tarantino

Oyuncular: Leonardo DiCaprio, Brad Pitt, Margot Robbie

Tür: Dram, Komedi

KONUSU

1969 yılında geçen filmde, bir Western TV dizisinin eski yıldızı olan Rick Dalton ile onun uzun süredir dublörlüğünü yapan Cliff Booth'un film sektörüne girmeye çalışması konu ediliyor.

Avuç dolusu sevgi!

aus der NATUR
From nature

meray®

www.meray.eu

design by goldenhorn.de

VERANSTALTUNGS-KALENDER

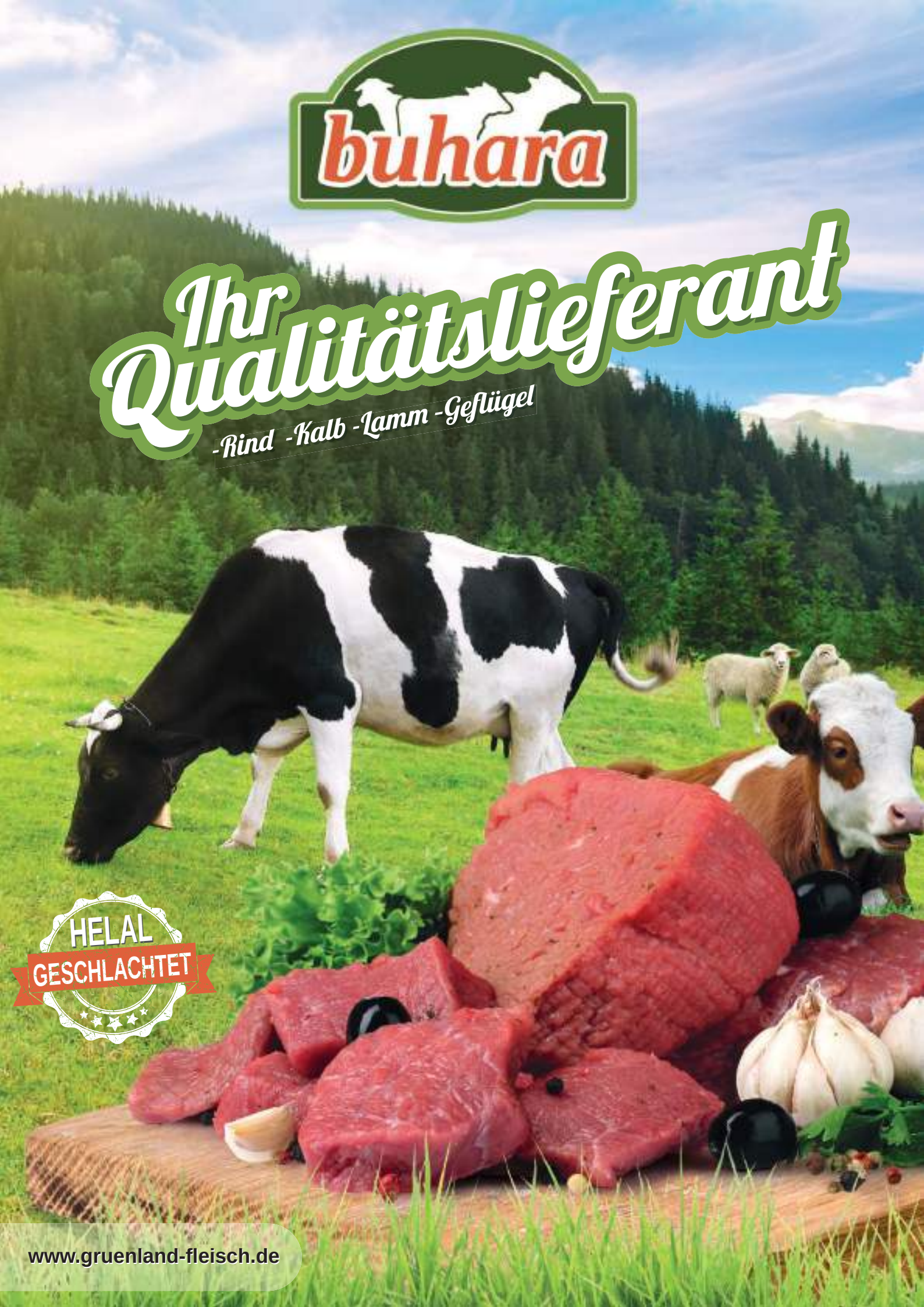
Maç Takvimi

16.08.2019 FREITAG CUMA		
20:30	FC Bayern	Hertha BSC
17.08.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Dortmund	FC Augsburg
15:30	Bayer 04	SCP07
15:30	VfL Wolfsburg	1. FC Köln
15:30	SV Werder	Fortuna Düsseldorf
18:30	SC Freiburg	Mainz 05
	Borussia M'gladbach	Schalke 04
18.08.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	Eintracht Frankfurt	TSG Hoffenheim
18:00	Union Berlin	RB Leipzig
23.08.2019 FREITAG CUMA		
20:30	FC Köln	Borussia Dortmund
24.08.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	TSG Hoffenheim	SV Werder
15:30	Fortuna Düsseldorf	Bayer 04
15:30	Mainz 05	Borussia M'gladbach
15:30	FC Augsburg	Union Berlin
18:30	SCP07	SC Freiburg
	Schalke 04	FC Bayern
25.08.2019 SONNTAG PAZAR		
15:30	RB Leipzig	Eintracht Frankfurt
18:00	Hertha BSC	VfL Wolfsburg
30.08.2019 FREITAG CUMA		
20:30	Borussia M'gladbach	RB Leipzig
31.08.2019 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Bayern	Mainz 05
15:30	Bayer 04	TSG Hoffenheim
15:30	VfL Wolfsburg	SCP07
15:30	SC Freiburg	1. FC Köln
18:30	Schalke 04	Hertha BSC
	Union Berlin	Fortuna Düsseldorf

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel



HELAL GESCHLACHTET

www.gruenland-fleisch.de

MEMLEKETE GÖTÜREBİLECEĞİNİZ EN GÜZEL HEDİYE...

www.suntat.de

AVRUPA'NIN ÖDÜLLÜ TEK ÇAYI!