Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN
29
Juli
2019

STADT DER INSELN: AYVALIK

ADALAR KENTİ

#10

AYVALIK TOAST

Ayvalık Tostu

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. 29

4 STADT DER INSELN: AYVALIK ADALAR KENTİ

10 AYVALIK TOAST
Ayvalık Tostu

12 BOSNISCHER BÖREK
Boşnak Böreği

14 DESSERT MIT KÄSEBRUCH
Lor Tatlısı

16 HÄHNCHENROLLE
Tavuk Sarma

17 LAUCH MIT GEHACKTEM
Kıymalı Pırasa

18 ORZO-REIS
Arpa Şehriye Pilavı

20 DIE MAULBEERE: GESCHMACK UND GESUNDHEIT IN JEDEM KERN
Her Tanesinde Lezzet Ve Şifa; Karadut

24 STRUDEL MIT MAULBEEREN
Karadutlu Strudel

26 DIESEN MONAT IM KINO
Bu Ay Vizyonda

28 MAULBEEREN-SMOOTHIE
Karadutlu Smoothie

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

Badstraße 9,
13357 Berlin

Bus / Otobüs:
247 (S+U Bhf. Gesundbrunnen)

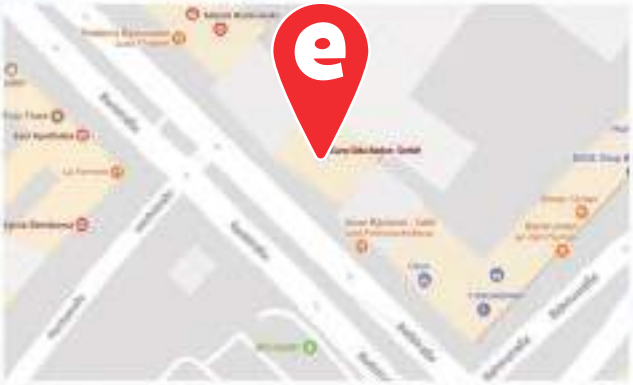
U-Bahn / S-Bahn:
U8 Gesundbrunnen, S41, S42,
S1, S2, S25 Gesundbrunnen

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

Tel: 030 / 49 76 04 04
Fax: 030 / 49 91 15 09

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 WEDDING 2

In einer unserer größten Filialen begrüßen wir Sie im Herzen Weddings auf über 1.000 m². Direkt am Gesundbrunnencenter bietet eine von insgesamt zwei Filialen in Wedding ein reiches Angebot verschiedener Obst- und Gemüsesorten und eine große Auswahl orientalischer und mediterraner Lebensmittel. Außerdem erwartet Sie im Eingangsbereich eine Schlemmerecke mit diversen hausgemachten Teigwaren und frischen Dönerspezialitäten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WEDDING 2 ŞUBESİ

Wedding'in kalbinde, 1000 m²'nin üzerindeki en büyük şubelerimizden biri olan Wedding 2 şubemizde ziyaretçilerimizi içtenlikle karşılıyoruz. Wedding'te bulunan iki şubemizden biri olan ve Gesundbrunnnencenter'da bulunana Wedding 2 şubemizde, müşterilerimize zengin çeşitlilikte meyve, sebze ve çeşitli oryantal ve Akdeniz yiyeceklerini sunuyoruz. Ayrıca şubemizin giriş bölümünde, çeşitli ev yapımı hamur işleri ve taze döner spesiyalleri bulabileceğiniz bir köşe sizleri bekliyor.

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

STADT DER INSELN: AYVALIK

ADALAR KENTİ

Ayvalık, im schönsten Bezirk der Provinz Balıkesir im Marmara-Gebiet der Türkei, ist eine friedliche und kunterbunte, einzigartige Küstenstadt. Sie besticht mit dem glasklaren blauen Meer, dem feinen Sand, der 100 km langen Küstenlinie, den wunderschönen Buchten, der verzaubernden Unterwasserwelt, sauberer Luft, wundervoller Natur, grasgrünen Wäldern und Olivenbaumgärten, mit Sorgfalt geschützter Kultur, einzigartiger Architektur, den 20 kleineren und größeren Inseln, seiner Atmosphäre, der reichen Küchenkultur und den warmherzigen Menschen.

Türkiye'nin Marmara Bölgesi'nde bulunan Balıkesir ilinin en güzel ilçelerinden biri olan Ayvalık; masmavi denizi, incecik kumu, 100 kilometrelik sahil şeridi, göz alıcı koyları, büyüleyici denizaltı dünyası, tertemiz havası, muhteşem doğası, yemyeşil ormanları ve zeytinlikleri, itinayla korunan kültürü, eşsiz mimarisi, irili ufaklı 20'den fazla adası, atmosferi, zengin mutfağı ve sıcak insanlarıyla hem sakin hem huzurlu hem de çok renkli, sıra dışı bir sahil kasabasıdır.

Ayvalık war im Laufe der Geschichte das Zuhause vieler Zivilisationen und wurde in der Antike Kydonia genannt, was übersetzt Quitte (türkisch: Ayva) bedeutet. Es wird vermutet, dass die ersten Siedler des Dorfes Kydonia von der Insel Lesbos oder der Region Kydonies von der Insel Kreta kamen. Die Stadt war bis zum Ende des 16. Jahrhunderts eine gewöhnliche Küstenstadt mit Fischern, Einheimischen und Dorfbewohnern. Im 19. Jahrhundert wurde die Stadt dann zu einem Industrie- und Handelszentrum.

Tarih boyunca çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapan Ayvalık, Antik Çağ'da ayva anlamına gelen Kydonia ismiyle anılmaktaydı. Bölgeye ilk yerleşenlerinin Midilli'nin Kydona köyünden ya da Girit'in Kydonies bölgesinden geldikleri düşünülmektedir. 16. yüzyılın sonlarına kadar daha çok balıkçıların, yerlilerin ve köylülerin yaşadığı, sıradan bir kıyı kasabası olan kent, 19. yüzyılda, sanayi ve deniz ticaretini artırarak tanınmış bir yerleşim yeri haline gelmiştir.

Ayvalık hat die meisten registrierten historischen Häuser der Türkei und eine reiche zivile Architektur. Die einzigartige Struktur der Stadt wurde zum größten Teil erhalten und es befinden sich insgesamt 363 registrierte Gebäude im Gebiet. Die schönsten Beispiele dieser Häuser findet man im Stadtteil Osmanlı und der Ayvalık Çarşısı, die jahrelang von Griechen bewohnt wurde. In den engen Straßen der Stadt befinden sich die wunderschönen historischen Häuser von Ayvalık, die die Vergangenheit bis in die Gegenwart getragen haben.

Türkiye'de tescilli en fazla tarihi evin olduğu Ayvalık, çok zengin sivil mimari eserlere sahiptir. Kentte, özgün yapısı büyük oranda korunmuş ve tescillenmiş 363 yapı bulunmaktadır. Bu evlerin en güzel örneklerinin görülebileceği yerlerden biri Osmanlı ve Rumlara yıllarca ev sahipliği yapmış Ayvalık Çarşısı'dır. Çarşı içindeki dar sokaklarda tarihi dokusunu bugünlere kadar taşımış birbirinden güzel tarihi Ayvalık Evleri görülebilir.

AYVALIK

Ayvalık hat auch ein großes Tourismuspotenzial und bietet seinen Besuchern eine Reihe von verschiedenen Aktivitäten. Bei Ayvalık muss man zunächst an die Cunda Insel, auch bekannt als Alibey Insel denken. Diese ist mit ihren tollen Buchten, Fischrestaurants, historischen Straßen und Steinhäusern eine der beliebtesten Stopps. Auch wenn die Stadt mehr als 20 Inseln hat, bewohnt ist nur die Cunda. Die anderen Inseln, die allesamt einzigartige Aussichten besitzen, sind ideal für Tagesausflüge.

Turizm alanında büyük bir potansiyele sahip olan Ayvalık, ziyaretçilerine turistik faaliyetler açısından çok çeşitlilik sunan bir beldedir. Ayvalık denilince ilk akla gelen yerlerden biri olan ve Alibey Adası olarak da bilinen Cunda Adası; simgesi olan Aşıklar Tepesi, muhteşem koyları, balık lokantaları, tarihi sokakları ve taş evleri ile en popüler duraklardan biridir. Kente ait 20'en fazla adada yerleşim yeri olarak sadece Cunda Adası bulunmaktadır. Eşsiz manzaralara sahip diğer adalara ise günlük geziler yapmak mümkündür.

Die Şeytan Sofrası (Tafel des Teufels), 8 km vom Stadtzentrum in Ayvalık entfernt, zieht mit ihrer atemberaubenden Aussicht viele Touristen an. Die sich auf einem felsigen Hügel befindende Şeytan Sofrası ist einer der schönsten Orte, um den Sonnenuntergang zwischen dem Meer und den Pinienwäldern anzusehen. Die Aussicht des gleich daneben liegenden Tavşan Kulakları (Hasenohren) Hügels ist ebenfalls sehenswert.

Ayvalık merkeze 8 km uzaklıkta bulunan Şeytan Sofrası, harika doğa manzarası ile en çok ziyaretçi çeken noktalardan bir diğeridir. Kayalık bir tepe üzerinde bulunan Şeytan Sofrası; adalar, deniz ve çamlıklarla süslü manzarasıyla günbatımının en güzel seyredilebileceği yerlerden biridir. Hemen yanı başındaki Tavşan Kulakları Tepesi'nin de manzarası görülmeye değerdir.

Der Sarımsaklı Strand ist nicht nur der populärste in Ayvalık, sondern auch einer der schönsten in der Türkei überhaupt. Er ist dafür bekannt, dass der Sand dort nicht am Körper kleben bleibt. Es wird behauptet, dass dieser Ort Zeuge der Liebe zwischen dem Gottes des Lichtes, Apollon, und der Göttin des Mondes, Selene, war. Am Sarımsaklı Strand gibt es eine Vielzahl von Unterkünften, Cafés, Restaurants und Unterhaltung. Sie können, außer in Sarımsaklı, die Sonne und das Meer auch an den Stränden in Altınova, Armutçuk und Cunda genießen. Für Unterwasserweltliebhaber gibt es die Möglichkeit auf mehr als 20 Inseln von Ayvalık und in über 60 Tauchgebieten zu jeder Jahreszeit zu tauchen.

Ayvalık'ın en popüler, Türkiye'nin en güzel plajlarından biri olan Sarımsaklı Plajı, kumsaldaki kumun insan vücuduna yapışmamasıyla da bilinir. Bu yerin, Işık Tanrısı Apollon ile Ay Tanrıçası Selen'in aşkına tanıklık ettiği rivayet edilir. Sarımsaklı Plajı, birçok konaklama tesisi, kafe, restoran ve eğlence mekanlarına sahiptir. Sarımsaklı dışında Altınova, Armutçuk ve Cunda'daki birçok plajda da güneşin ve denizin keyfini çıkarabilirsiniz. Su altı dünyası meraklıları içinse Ayvalık, 20'den fazla adası ve 60'tan fazla dalış noktası ile yılın her ayında dalış imkânı sunmaktadır.

BLICK AUF DIE STRAßE IN CUNDA INSEL
CUNDA ADASI'NAN SOKAK MANZARALARI

In Ayvalık, auch als "Stadt der Inseln" bekannt, befindet sich auf einer 17.950 Hektar großen Fläche der Ayvalık Naturschutzpark, der 20 Inseln umfasst, welcher gleichzeitig der größte der Türkei ist. Der Park beherbergt verschiedene Ökosysteme mit endemischen Arten, 752 verschiedenen Pflanzen und 243 Vogelarten. Außerdem gibt es jeweils 10 km lange Wander- und Fahrradwege und eine Vielzahl von Rastplätzen und Aussichtsplattformen.

"Adalar Kenti" olarak bilinen Ayvalık'ta bulunan 20 adayı kapsayan Ayvalık Adaları Tabiat Parkı, 17.950 hektarlık alanıyla Türkiye'nin en büyük tabiat parkı unvanına sahiptir. İçinde farklı ekosistemler, çeşitli endemik türler, 752 farklı bitki ve 243 farklı kuş türü barındıran park içerisinde 10'ar kilometrelik yürüyüş ve dağ bisikleti parkurları ve bu faaliyetlerden sonrası için birçok dinlenme alanları ve seyit tepeleri bulunmaktadır.

Bei einem Urlaub im Freiluftmuseum Ayvalık sollte man auf jeden Fall die Taksiyarhis-Kirche, das Ayışığı Kloser auf Cunda, die Saatli Moschee, die Çınarlı Moschee, das Cunda Rahmi Koç Museum, das Yeniçarohori Dorf und die Kozak Alm besuchen.

Bir açıkhava müzesi özelliğine sahip olan Ayvalık'ta geçirilecek tatilde; Taksiyarhis Kilisesi, Cunda'daki Ayışığı Manastırı, Saatli Camii, Çınarlı Camii, Cunda Rahmi Koç Müzesi, Yeniçarohori Köyü ve Kozak Yaylası da mutlaka görülmesi gereken yerlerdendir.

EINE STRAßE IN AYVALIK - AYVALIK'TA BİR SOKAK

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.

AYVALIK TOAST

Ayvalık Tostu

2 KİŞİLİK
2 PERSONEN

20 DAKİKA
20 MINUTEN

ZUTATEN

4 Scheiben Toastbrot
8 Scheiben Käse
6 Würstchen
8 Scheiben Knoblauchwurst
1 mittelgroße Tomate
2 kleine Gewürzgurken
2 Esslöffel Olivenöl
4 Esslöffel Russischer Salat

MALZEMELER

4 dilim tost ekmeği
8 dilim kaşar peyniri
6 adet sosis
8 dilim sucuk
1 adet orta boy domates
2 adet salatalık turşusu
2 yemek kaşığı zeytinyağı
4 yemek kaşığı Rus salatası

Würstchen, Salami und Gewürzgurken im Julienne-Schnitt schneiden. Käse, Knoblauchwurst und Tomaten schneiden und zur Seite legen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Salami, Knoblauchwurst und Würstchen hinzufügen. Solange braten, bis diese gut gar sind. Die Brotscheiben auf die Toastmaschine legen. Zunächst den Käse und dann die Knoblauchwurst, die Salami und die Würstchen auf das Brot legen und dann die Gewürzgurken hinzufügen. Danach den russischen Salat und die Tomaten drauflegen. Zum Schluss erneut Käse drauflegen und mit den anderen Toastscheiben bedecken. Danach in der Toastmaschine aufwärmen. Nachdem der Käse geschmolzen ist, auf Wunsch Ketchup und Mayonnaise hinzufügen und servieren.

Sosis, salam ve salatalık turşusu ince uzun, jülyen olarak doğranır. Kaşar peyniri, sucuk ve domatesler dilimlenip bir kenara alınır. Bir tavaya zeytinyağı koyulur. İçine salam, sucuk ve sosisler eklenir. Sosisler ve salamlar renk değiştirip, güzelce kızarana kadar pişirilir. Tost makinesine ekmekler yerleştirilir. Ekmeklerin içine önce kaşar peyniri sonra sucuk, salam, sosis koyulur ve üzerlerine turşular eklenir. Ardından Rus salatası ve dilim domatesler yerleştirilir. En üstüne tekrar kalan kaşar peynirleri koyulur ve diğer ekmek dilimleri ile tostlar kapatılır. Ardından tost makinesinde toslar pişip, kaşar eriyene dek beklenir. Kaşarlar eridikten sonra arzuya göre ketçap ve mayonez ilavesiyle sıcak olarak servis edilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Sommer und Sonne

Schützen Sie Ihre Haut und genießen Sie erst dann die Sonne.

Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor schützen Ihre Kinder und Sie.

Für sehr sensible Haut empfehlen Experten, diese zu bedecken, mit z.B. einem Hut und Kleidung. Je dunkler der Stoff ist, umso mehr absorbiert dieser die Strahlung und lässt sie nicht an die Haut.

Ihre Haut mag übermäßige Sonneneinstrahlung überhaupt nicht und reagiert: Nicht nur kurzfristig mit Sonnenbrand, sondern auch noch später.

Nutzen Sie die Früherkennungsuntersuchungen, die Ihnen die KNAPPSCHAFT bietet.

Die KNAPPSCHAFT übernimmt für Sie als Mitglied die Kosten der Hautkrebs-Vorsorgeuntersuchung.

Mit der KNAPPSCHAFT können sich auch unter 35-jährige Frauen und Männer sowie Jugendliche und Kinder alle zwei Jahre gezielt auf Hautkrebs untersuchen lassen.

Ihre Haut dankt es Ihnen übrigens, wenn Sie ausreichend Feuchtigkeit von Innen und Außen zuführen.

Beugen Sie gemeinsam mit der KNAPPSCHAFT vor.

08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

030 - 58896019

www.knappschaft.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

BOSNISCHER BÖREK

Boşnak Böreği

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

180 °C

105 DAKİKA
105 MINUTEN

ZUTATEN

2 kg Mehl
2 Kaffeelöffel Salz
2 Gläser warmes Wasser
300 g Butter

FÜR DIE FÜLLUNG

1 kg Gehacktes
1 mittelgroße Zwiebel
1 Paket Butter
Salz, Pfeffer

ZUR VERZIERUNG

Joghurt
Butter
Rotes Paprikapulver

MALZEMELER

2 kg un
2 tatlı kaşığı tuz
2 su bardağı ılık su
300 g tereyağı

İÇ HARCI İÇİN

1 kg kıyma
1 orta boy soğan
1 paket tereyağı
Tuz, karabiber

ÜZERİ İÇİN

Yoğurt
Tereyağı
Toz kırmızı biber

Das Mehl in eine tiefe Schüssel sieben. In der Mitte eine Mulde formen und Salz hinzufügen. Langsam warmes Wasser hinzugeben und den Teig dabei kneten. Solange kneten, bis man einen leicht festen Teig hat. Den Teig in drei gleich große Bällchen formen, auf ein feuchtes Tuch legen und für 1 Stunde ruhen lassen. In der Zwischenzeit für die Füllung das Gehackte in wenig Öl anbraten und die fein geschnittenen Zwiebeln hinzufügen. Mit Pfeffer und Salz würzen, den Herd abstellen und abkühlen lassen. Einen der Teigbällchen ausrollen, bis dieser ungefähr so groß wie ein Essteller ist. Mit geschmolzener Butter bestreichen und mit der Hand so dünn wie möglich machen, so ähnlich wie einen Yufka. Den Yufka auf eine glatte Oberfläche legen und mit geschmolzener Butter bestreichen. Etwas von dem Gehackten auf den Yufka legen, sodass man eine lange Linie hat. Diesen dann einrollen. Beide Seiten leicht ziehen, sodass der Teig nicht reißt. Etwa walnussgroße Stücke von der Rolle abreißen und in der Hand leicht rollen. Nebeneinander auf das eingeölte Backblech legen. Den Rest des Teigs auf die gleiche Weise zubereiten und auf das Backblech legen. Geschmolzene Butter auf die Teigbällchen streichen. Für 45 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 °C backen. Aus dem Ofen nehmen und danach auf die Bällchen Joghurt, geschmolzene Butter und Paprikaflocken geben und servieren.

Un, çukur bir kapta elenir. Ortası havuz gibi açılarak tuzu ilave edilir. Azar azar ılık su eklenip yoğrulmaya başlanır. Hafif sert bir hamur elde edinceye kadar yoğrulmaya devam edilir. Hamur, üç eşit bezeye ayrılıp üzeri nemli bir bezle kapatılır ve 1 saat bekletilir. Diğer tarafta iç harcı için kıyma az yağda kavurulur ve pişmesine yakın küçük küçük doğranan soğan da eklenip kavurmaya devam edilir. Karabiber ve tuz ilave edilip ocağın altı kapatılır ve soğumaya bırakılır. Dinlenmiş hamur bezelerinden biri, yemek tabağı büyüklüğünde oluncaya kadar merdaneyle açılır. Üzerine eritilmiş tereyağı sürülerek el yardımıyla olabildiğince inceltilerek yufka haline getirilir. Yufka, düz bir zemin üzerine alınarak üzerine eritilmiş tereyağı sürülür. Kıymalı harçtan bir miktar alınarak yufkanın üzerine uzun bir parça şeklinde yerleştirilir. Yufka, rulo şeklinde sarılır. İki elle, kenarlarından hafifçe çekilerek kopmayacak şekilde uzatılır. Rulo yufkadan cevizden daha büyükçe parçalar koparılıp elde hafifçe yuvarlanır. Hafifçe yağlanmış tepsiye yan yana dizilir. Kalan tüm hamurlar bu şekilde hazırlanarak tepsiye dizilir. Hamur toplarının üzerine eritilmiş tereyağı sürülür. Önceden ısıtılmış 180 °C ayarlı fırında 45 dakika pişirilir. Fırından çıkınca üzerine önce yoğurt, sonra da tereyağında kızdırılan kırmızı biber gezdirilerek servis edilir.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

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

www.arba-berlin.de

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

DESSERT MIT KÄSEBRUCH

Lor Tatlısı

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

175 °C

75 DAKİKA
75 MINUTEN

ZUTATEN

½ kg ungesalzener Käsebruch
4 Eier
1 Glas Zucker
1 Glas Mehl
1 Glas Reismehl
1 Päckchen Backpulver
1 Pakete Vanille
1 geriebene Zitronenschale

FÜR DEN SIRUP

4 Gläser Zucker
4 Gläser Wasser
Saft einer halben Zitrone

DEKORATION

Kokosnussflocken

MALZEMELER

½ kg tuzsuz lor peyniri
4 adet yumurta
1 su bardağı toz şeker
1 su bardağı un
1 su bardağı pirinç unu
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
1 adet rendelenmiş limon kabuğu

ŞERBETİ İÇİN

4 su bardağı toz şeker
4 su bardağı su
½ limonun suyu

ÜZERİ İÇİN

Hindistan cevizi

Zucker, Wasser und Zitronensaft in einem Topf mit geschlossenem Deckel kochen. Nachdem es kocht, die Hitze kleiner stellen, für weitere 20 Minuten köcheln und danach abkühlen lassen. Den Käsebruch in eine breite Schüssel geben. Eier hinzufügen und mit dem Mixer vermischen. Zucker, Reismehl, Vanille, Backpulver und geriebene Zitronenschale hinzufügen und vermischen. Den Teig in einen Sahnebeutel füllen und auf einem gefetteten Backblech verteilen. Bei 175 °C solange backen, bis der Teig braun wird. Den Sirup über die Süßspeise, die aus dem Ofen genommen wird, gießen und für 1 Stunde ziehen lassen. Danach auf Wunsch mit Kokosnussflocken verzieren und servieren.

Şeker, su ve limon suyu tencereye eklenip kaynatılır. Kaynamaya başladıktan sonra ocağın altı kısılarak ateşte 20 dakika daha kaynatılır ve soğumaya bırakılır. Geniş bir kaseye lor peyniri koyulur. Yumurtalar eklenip mikserle çırpılır. Şeker, un, pirinç unu, vanilya, kabartma tozu ve rendelenmiş limon kabuğu da eklenerek karıştırılır. Hamur krema sıkma torbasına doldurulur ve yağlanmış tepsiye şekilli olarak aralıklı aralıklı güzelce sıkılır. 175 °C ayarlanmış fırında kızarıncaya kadar pişirilir. Fırından çıkarılarak tatlının üzerine soğumuş şerbet gezdirilir ve 1 saat beklettikten sonra arzuya göre Hindistan ceviziyle süslenerek servis edilir.

iKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel § Grosshandel

www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!

(030) 398 85 216

Flottenstrasse 24c - 13407 Berlin
info@ikram-food.de

ipek

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

HÄHNCHENROLLE

Tavuk Sarma

2 KİŞİLİK
2 PERSONEN

35 DAKİKA
35 MINUTEN

ZUTATEN

250 g Hähnchenbrust
100 g Paniermehl
1 Ei
10 Pilze
1-2 Knoblauchzehen
1 geröstete rote Paprika
2 Kaffeelöffel Olivenöl
1 Kaffeelöffel Butter
4 Scheiben Käse
¼ Esslöffel Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

250 g tavuk göğsü
100 g galeta unu
1 adet yumurta
10 adet mantar
1-2 diş sarımsak
1 adet közlenmiş kırmızı biber
2 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 tatlı kaşığı tereyağı
4 dilim kaşar peyniri
¼ yemek kaşığı ayçiçek yağı
Tuz, karabiber

Die Hähnchenbrust in 4 gleich große Stücke teilen und mit dem Fleischklopfer flach klopfen. Das Ei in einer Schüssel schlagen. Das Paniermehl auf einen flachen Teller geben. Das Hähnchen zunächst in das Ei, dann in Paniermehl tauchen und zur Seite legen. Die Pilze in vier gleich große Stücke teilen. Den Knoblauch fein und die geröstete Paprika in Würfel schneiden. Butter in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Pilze bei großer Hitze anbraten. Den geschnittenen Knoblauch hinzufügen und weiter braten. Zum Schluss Salz, Pfeffer und die geschnittenen gerösteten Paprika hinzufügen und für weitere 2-3 Minuten braten. Die Pilzmischung in die Hähnchen mit Paniermehl geben. Eine Scheibe Käse hinzufügen und einrollen. Mit Zahnstochern fixieren und in einer Pfanne mit wenig Fett bei hoher Hitze braten. Warm servieren.

Tavuk göğsü 4 eşit parçaya bölünür ve et döveceğiyle inceltilir. Yumurta, bir kasede çırpılır. Galeta unu, düz bir tabağa koyulur. Önce yumurtaya sonra galeta ununa batırılan tavuklar kenarda bekletilir. Mantarlar dört eşit parçaya bölünür. Sarımsaklar küçük küçük, közlenmiş kırmızı biberler küp küp doğranır. Tencereye zeytinyağı koyularak yağ kızdırılır. Mantarlar yüksek ateşte sotelenir. Doğranmış sarımsaklar da tencereye eklenir ve sotelenme işlemine devam edilir. Son olarak; tuz, karabiber ve doğranmış kırmızı biberler de eklenerek 2-3 dakika daha soteleme işlemi yapıldıktan sonra hazırdır. Galeta ununa bulanmış tavukların içine mantarlı harç eklenir. Bir dilim kaşar peyniri de konulduktan sonra tavuklar rulo şeklinde sarılır. Üzerlerine bir adet kürdan batırılarak az miktar kızdırılmış yağda yüksek ateşte ters yüz edilerek tavuk sarmalar pişirilir. Sıcak servis edilir.

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

LAUCH MIT GEHACKTEM

Kıymalı Pırasa

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

4 Stangen Lauch
250 g Gehacktes
2 Karotten
½ Esslöffel Tomatenmark
4 Esslöffel Olivenöl
1 Esslöffel Reis
Salz

MALZEMELER

4 dal pırasa
250 g kıyma
2 havuç
½ yemek kaşığı domates salçası
4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yemek kaşığı pirinç
Tuz

Den Lauch gut waschen und dann diagonal in große Stücke schneiden. Die Karotten waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Öl in einen Topf geben, Gehacktes hinzufügen und braten. Tomatenmark hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten. Danach die Karotten und den Lauch hinzufügen. Den gewaschenen Reis, Salz und warmes Wasser hinzufügen, sodass alles bedeckt ist. Den Deckel schließen und bei geringer Hitze für 20 Minuten kochen lassen. Warm servieren.

Pırasalar güzelce yıkanır, verev şekilde iri iri doğranır. Havuçlar yıkanır, soyulur ve halka halka doğranır. Tencereye yağ alınır ve kıyma eklenip kavruluncaya kadar karıştırılır. Üstüne salça da eklenip 1-2 dakika daha kavurulur. Ardından, doğranan havuç ve pırasalar da eklenir. Yıkanan pirinçler ve tuz da ilave edilip, üzerini geçecek kadar sıcak su eklenir. Tencerenin kapağı kapatılıp, kısık ateşte yaklaşık 20 dakika pişmeye bırakılır. Sıcak olarak servis edilir.

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

ORZO-REIS

Arpa Şehriye Pilavı

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

35 DAKİKA
35 MINUTEN

Tomaten waschen und reiben. Die Paprika in Würfel schneiden. Butter und Öl in einen Topf geben und erhitzen. Paprika hinzufügen und braten. Sobald die Paprika etwas gar sind, die Orzo hinzufügen. Diese solange braten, bis sie dunkelbraun werden. Die geriebenen Tomaten hinzufügen, für 2-3 Minuten braten und danach Salz und Gewürze dazugeben. Danach 3 Gläser warmes Wasser hinzufügen und den Reis kochen lassen. Ab und zu den Deckel öffnen, das Wasser kontrollieren und umrühren. Sobald der Reis gar ist, vom Herd nehmen. Ein Papierküchentuch über den Topf legen und den Deckel schließen. 20 Minuten ruhen lassen. Vor dem Servieren einmal umrühren und dann lauwarm servieren.

Domatesler yıkanır ve rendelenir. Biberler küp şeklinde doğranır. Tencereye tereyağı ve sıvı yağ koyulur ve ısıtılır. Biberler eklenip, kavrulmaya başlanır. Biberler renk alınca arpa şehriyeler eklenir. Arpa şehriyeler, koyu kahverengine dönünceye kadar kavrulur. Üzerine rendelenen domatesler eklenip, 2-3 dakika daha kavrulduktan sonra tuz ve baharatları eklenir. Daha sonra tencereye 3 su bardağı sıcak su eklenerek pilav pişmeye bırakılır. Arada kapağı açılarak su seviyesi kontrol edilir ve pilav karıştırılır. Pilav tane tane pişince ocaktan alınır. Tencerenin üzerine kağıt havlu serilir ve kapağı kapatılır. 20 dakika demlendirilir. Servis etmeden önce pilav karıştırılıp ılık bir şekilde servis edilir.

ZUTATEN

1 Spitzpaprika
2 Tomaten
1,5 Gläser Orzo
3 Gläser warmes Wasser
2 Esslöffel Butter
1 Esslöffel Öl
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

1 çarliston biber
2 domates
1,5 su bardağı arpa şehriye
3 su bardağı sıcak su
2 yemek kaşığı tereyağı
1 yemek kaşığı sıvı yağ
Tuz, karabiber

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 Maulbeere

GESCHMACK UND GESUNDHEIT
In Jedem Kern

HER TANESİNDE LEZZET VE ŞİFA;
KARADUT

Die Maulbeere gehört zur Familie der Maulbeergewächse, hat eine dunkellila Farbe und wächst nur in Asien. Die Maulbeere wächst zum Großteil auf unfruchtbaren Feldern und ist nicht nur sehr lecker, sondern auch sehr gesund. Experten empfehlen, dieses Obst in den Sommermonaten so viel wie möglich zu verzehren, um von den Vorteilen, die die Maulbeeren dem Körper bieten, maximal zu profitieren.

Karadut, dutgiller familyasından olan, Asya kıtasına özgü koyu mor renkli bir dut cinsidir. Çoğunlukla kıraç alanlarda yetişen karadut hem çok lezzetli hem de sağlık açısından oldukça faydalı bir besindir. Yaz aylarında bulunan meyvenin bolca tüketilmesi, bu aylarda karadutun vücuda sağladığı yararlardan azami şekilde istifade edilmesi uzmanlarca tavsiye edilmektedir.

EIN STARKES ANTIOXIDANS
Dank der enthaltenen Vitamine A, B, C, E und K ist die Maulbeere reich an Antioxidantien und stärkt somit das Immunsystem. Die in der Maulbeere enthaltenen Vitamine und Mineralien sind für die körperliche Gesundheit von größter Bedeutung. Sie schützt vor Dysenterie, Anämie und vielen Krebsarten.

GÜÇLÜ BİR ANTİOKSİDAN
İçinde bolca bulunan A, B, C, E ve K vitaminleri sayesinde karadut, antioksidanlar bakımından çok zengin, bağışıklık sistemini de güçlendirici özelliğe sahiptir. Karadut içindeki vitamin ve mineraller tüm vücut sağlığı açısından büyük önem arz eder. Dizanteri, anemi ve pek çok kanser türü hastalıklardan koruyucu etkiye sahiptir.

GUT GEGEN CHOLESTERIN
Die Maulbeere enthält die Vitamine A, B, C, E und K und Mineralien und Stoffe wie Natrium, Kalium, Niacin und Thiamin. Dank dieser gesunden Stoffe bietet die Maulbeere viele Vorteile für den Körper. Vor allem das enthaltene Kalium ist ein natürlicher und sehr effektiver Helfer im Kampf gegen schlechtes Cholesterin.

KOLESTEROLE İYİ GELİR
Karadut; içeriğinde A, B, C, E ve K vitaminleri ve sodyum, potasyum, niasin ve tiamin gibi yararlı mineraller ve maddeler bulundurmaktadır. Tüm bu yararlı maddeler sayesinde vücuda birçok fayda sağlar. Özellikle içinde bulunan potasyum, kötü kolesterolle mücadelede çok etkili ve doğal bir yardımcıdır.

REGELT DEN BLUTZUCKER
Die mit Kalium angereicherte Maulbeere hilft dabei den Blutzucker zu regulieren und im Gleichgewicht zu halten. Ein paar Maulbeeren pro Tag hält die Insulinfreisetzung im Gleichgewicht und beugt plötzlichen Blutzuckerschwankungen vor.

KAN ŞEKERİNİ DÜZENLER
Potasyum açısından zengin olan karadut, kan şekerinin düzenlenmesi ve dengede tutulması bakımından da önem taşır. Günde birkaç adet karadut yemek; insülin salınımını dengede tutarak ani kan şekeri dalgalanmalarının önüne geçer.

SCHÜTZT DIE MUND- UND ZAHNGESUNDHEIT
Die Maulbeere selbst und ihre Blätter enthalten wichtige Stoffe für die Mund- und Zahngesundheit. Den Tee, den man durch das Aufbrühen der Maulbeeren selbst und deren Blätter erhält, kann man trinken oder zum Gurgeln nutzen, was gut gegen Entzündungen im Mund, Zahnfleischbluten und viele Zahnfleischerkrankungen ist.

AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞINI KORUR
Karadutun hem kendisi hem de yaprakları, ağız ve diş sağlığı açısından değerli maddeler içerir. Karadutu ya da karadut yapraklarını bir miktar sıcak su ile demleyip hazırlanan çay ile gargara yapmak ya da ağızda gezdirerek bu çayı içmek, ağız içerisindeki iltihaplara, dişeti kanamalarına ve birçok dişeti hastalığına iyi gelmektedir.

SCHÜTZT DIE HAUT
Der regelmäßige Verzehr von Maulbeeren führt zu einem gesunden Aussehen der Haut, verleiht ihr Flexibilität und erneuert die Hautzellen. Mischen Sie eine Handvoll Maulbeeren mit etwas Joghurt und tragen Sie diese auf das Gesicht und den Hals auf. Waschen Sie diese nach einer kurzen Weile wieder ab. Dadurch wird die Haut befeuchtet und verjüngt.

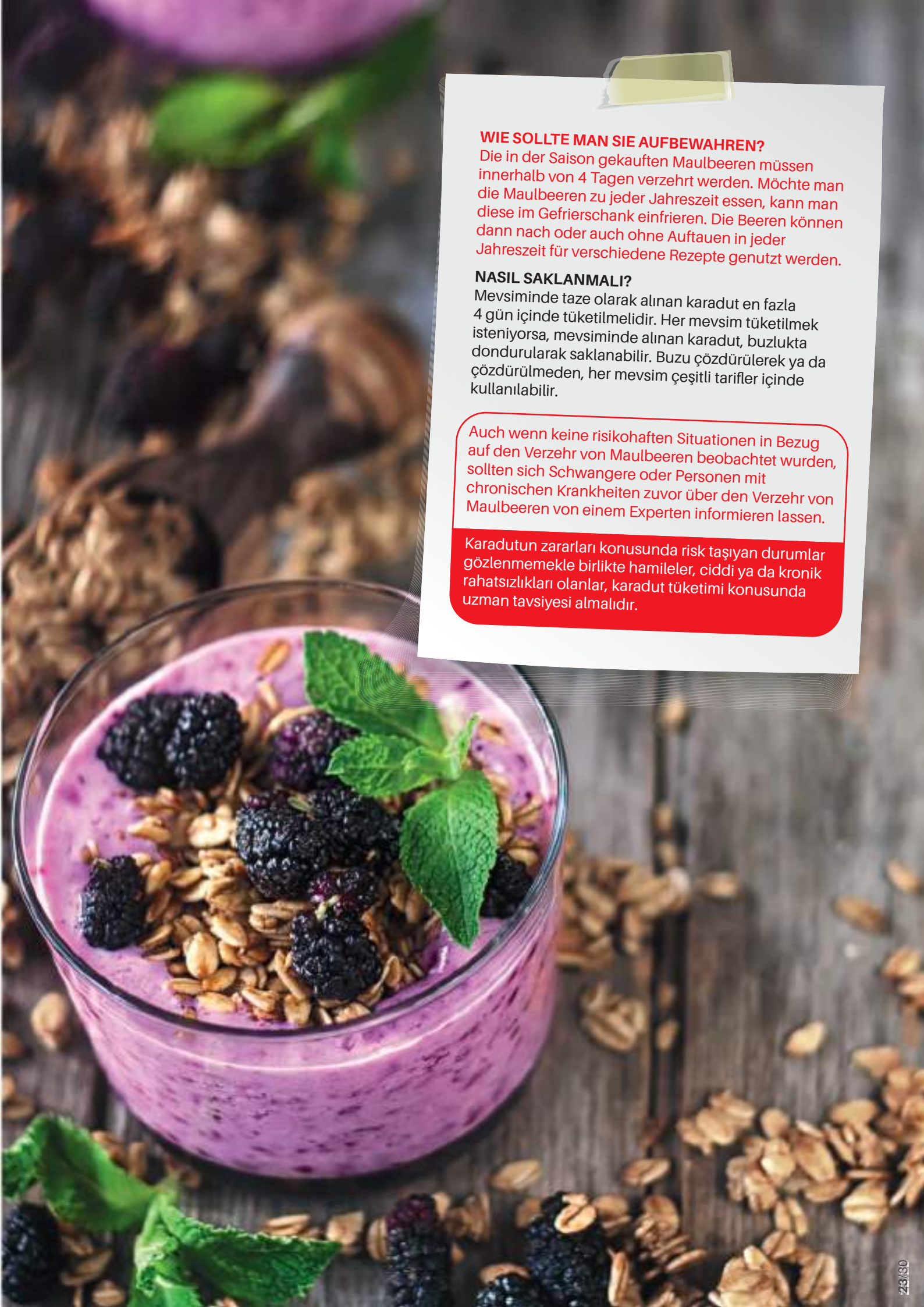
CİLT DOSTUDUR
Düzenli olarak karadut tüketilmesi, cildin sağlıklı görünmesini sağlar, esneklik kabiliyetini artırır ve cilt hücrelerinin yenilenmesini sağlar. Bir avuç karadutu bal ya da yoğurtla karıştırdıktan sonra, yüze ve boyun kısmına masaj yaparak yedirmek ve biraz bekledikten sonra cildi ılık su ile yıkamak, cildi nemlendirir ve gençleşmesini sağlar.

MAULBEERENSAFT
Anstatt die Maulbeere so wie sie ist zu essen, kann man sie auch pressen und ein tolles Getränk dadurch erhalten: Mischen Sie 1 Schüssel Maulbeeren mit 2 Gläsern Wasser, je nach Wunsch 1 Esslöffel Zucker und 3-4 Tropfen Zitronensaft in einem Mixer. Geben Sie danach die Mischung durch ein Sieb, um einen leckeren Maulbeersaft zu bekommen.

Maulbeersaft beugt Verdauungsproblemen vor, stärkt die Muskeln und Knochen, verleiht Energie, säubert das Blut und hilft bei Anämie. Der Saft schützt den Magen und das Herz, ist effektiv gegen Krebserkrankungen und Altern und hilft gegen Halsinfektionen.

KARADUT SUYU
Karadutu taneleriyle tüketmek yerine, suyunu çıkararak da harika bir içecek elde edebilirsiniz. 1 kase karaduta, 2 su bardağı su, isteğe göre 1 yemek kaşığı şeker ve 3-4 damla limon suyu ekleyerek blenderdan geçirdikten sonra bir süzgeç yardımıyla süzerek nefis karadut suyunu hazırlayabilirsiniz.

Karadut suyu; sindirim problemlerinin önüne geçer, kas ve kemikleri güçlendirir, enerji verir, kanı temizler ve anemiye iyi gelir, kalbi ve mideyi korur, kansere ve yaşlanmaya karşı etkilidir ve boğaz enfeksiyonlarıyla mücadele eder.



WIE SOLLTE MAN SIE AUFBEWAHREN?
Die in der Saison gekauften Maulbeeren müssen innerhalb von 4 Tagen verzehrt werden. Möchte man die Maulbeeren zu jeder Jahreszeit essen, kann man diese im Gefrierschank einfrieren. Die Beeren können dann nach oder auch ohne Auftauen in jeder Jahreszeit für verschiedene Rezepte genutzt werden.

NASIL SAKLANMALI?
Mevsiminde taze olarak alınan karadut en fazla 4 gün içinde tüketilmelidir. Her mevsim tüketilmek isteniyorsa, mevsiminde alınan karadut, buzlukta dondurularak saklanabilir. Buzu çözdürülerek ya da çözdürülmeden, her mevsim çeşitli tarifler içinde kullanılabilir.

Auch wenn keine risikohaften Situationen in Bezug auf den Verzehr von Maulbeeren beobachtet wurden, sollten sich Schwangere oder Personen mit chronischen Krankheiten zuvor über den Verzehr von Maulbeeren von einem Experten informieren lassen.

Karadutun zararları konusunda risk taşıyan durumlar gözlenmemekle birlikte hamileler, ciddi ya da kronik rahatsızlıkları olanlar, karadut tüketimi konusunda uzman tavsiyesi almalıdır.

STRUDEL MIT MAULBEEREN

Karadutlu Strudel

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

180 °C

30 DAKİKA
30 MINUTEN

Die Baklava-Yufka mit Butter bestreichen und übereinanderlegen. Für die Füllung die Maulbeeren und den Puderzucker in einer Schüssel vermischen. Die Mischung in die Mitte der Yufka legen und einrollen. Die restliche Butter auf die Yufka streichen. Backpapier auf das Backblech legen und die Yufka darauflegen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C solange backen, bis der Strudel goldbraun ist. Mit Puderzucker verzieren. Lauwarm servieren.

Baklava yufkaları, aralarına tereyağı sürülerek üst üste dizilir. İç harcı için karadut ve pudra şekeri geniş bir kasede karıştırılır. Baklava yufkalarının ortasına, hazırlanan harç koyulup rulo şeklinde sarılır. Yufkaların üzerine kalan tereyağı sürülür. Fırın tepsisine yağlı kağıt serilerek yufkalar konulur. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzeri kızarıncaya kadar pişirilir. Pudra şekeri serpilerek strudelin üzeri süslenir. Ilık servis yapılır.

ZUTATEN

6 Yufka (für Baklava)
100 g geschmolzene Butter

FÜR DIE FÜLLUNG

2 Gläser Maulbeeren
¾ Glas Puderzucker

DEKORATION

Puderzucker

MALZEMELER

6 adet baklavalık yufka
100 g eritilmiş tereyağı

İÇ HARCI İÇİN

2 su bardağı karadut
¾ su bardağı pudra şekeri

ÜZERİ İÇİN

Pudra şekeri

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

TEMPELHOF	REINICKENDORF	STEGLITZ	WILMERSDORF	TIERGARTEN
Tempelhofer Damm 2	Wilhelmsruher Damm 129	Albrechtstraße 19	Bundesallee 180	Turmstraße 43

NEUKÖLLN	WEDDING	KREUZBERG	CHARLOTTENBURG	SPANDAU	SCHÖNEBERG
Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstr. 218	Müllerstaße 33 & Badstraße 9	Wrangelstraße 85	Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	Breite Straße 37	Potsdamerstraße 152

SPIDER-MAN: FAR FROM HOME

Regisseur: Jon Watts

Darsteller: Tom Holland, Zendaya, Marisa Tomei

Art: Action, Fantasy

HANDLUNG

Peter Parker entscheidet sich mit seinen besten Freunden Ned, MJ, Flash und dem Rest der Gang auf eine Europatour zu gehen. Der Plan von Peter, sein Heldentum für eine Weile an den Nagel zu hangen, fällt ins Wasser, als er Nick Fury helfen muss. Während er gegen ein Wassermonster kämpft, das in Venedig für Chaos und Zerstörung sorgt, erscheint noch ein anderer Superheld namens Mysterio.

ÖRÜMCEK-ADAM: EVDEN UZAKTA

Yönetmen: Jon Watts

Oyuncular: Tom Holland, Zendaya, Marisa Tomei

Tür: Aksiyon, Fantastik

KONUSU

Peter Parker, en iyi arkadaşları Ned, MJ, Flash ve çetenin geri kalanıyla Avrupa turuna çıkmaya karar verir. Peter'in süper kahramanlığı bir süreliğine arkasında bırakma planı, Nick Fury'e yardım etmek zorunda kalmasıyla suya düşer. Venedik'te kaos ve yıkıma sebep olan bir su canavarı ile mücadele ederlerken, Mysterio isimli başka bir süper kahraman çıkagelir.

DER KÖNIG DER LÖWEN

Regisseur: Jon Favreau

Darsteller: Donald Glover, Beyoncé Knowles-Carter, Chiwetel Ejiofor

Art: Abenteuer, Familie

HANDLUNG

Der König der Löwen handelt von den Abenteuern des Löwenjungen Simba. Nachdem sein Vater Mufasa, der König des Dschungels, von seinem Onkel getötet wird, beginnt ein schweres Leben für Simba. Jedoch wird Simba zur richtigen Zeit zurückkehren und seinen Onkel für seine Taten büßen lassen.

ASLAN KRAL

Yönetmen: Jon Favreau

Oyuncular: Donald Glover, Beyoncé Knowles-Carter, Chiwetel Ejiofor

Tür: Macera, Aile

KONUSU

Aslan Kral, yavru aslan Simba'nın maceralarını anlatıyor. Ormanın kralı olan babası Mufasa'nın amcası tarafından öldürülmesiyle Simba için zor bir hayat başlayacaktır. Ancak Simba zamanı gelince geri dönecek ve amcasına yaptıklarının bedelini ödetecektir.

21 BRIDGES

Regisseur: Brian Kirk (III)

Darsteller: Chadwick Boseman, Keith David, J.K. Simmons

Art: Action, Thriller

HANDLUNG

Ein diskreditierter Detektiv hilft bei der Suche nach einem Polizistenmörder, um Vergebung zu erhalten. Nach einer Weile kommt heraus, dass andere Polizisten in den Fall verwickelt sind, und dass es sich um ein größeres Problem handelt. Damit niemand aus der Stadt ein- und ausreisen kann, werden die 17 Brücken gesperrt und die Stadt von der Welt komplett abgeschottet.

21 BRIDGES

Yönetmen: Brian Kirk (III)

Oyuncular: Chadwick Boseman, Keith David, J.K. Simmons

Tür: Aksiyon, Gerilim

KONUSU

Gözden düşmüş bir dedektif, bir polis katili için arama başlatılınca kendini affettirmek için olaya dahil oluyor. Bir süre sonra, işin içinde bazı polislerin de parmağının olduğunu ve çok daha büyük olaylar döndüğünü ortaya çıkarıyor. Şehre giriş çıkış olmaması için Manhattan adasındaki 17 köprü kapatılıyor ve şehrin tüm dünyayla bağlantısı kesiliyor.

Avuç dolusu sevgi!

aus der NATUR
From nature

meray®

www.meray.eu

design by goldenhorn.de

MAULBEEREN-SMOOTHIE

Karadutlu Smoothie

2 KİŞİLİK
2 PERSONEN

10 DAKİKA
10 MINUTEN

ZUTATEN

3 Esslöffel Milch
1 Glas Maulbeeren
3 Esslöffel Joghurt
1 Kaffeelöffel Honig
2 Kugeln Vanilleeis
4 Eiswürfel

MALZEMELER

3 yemek kaşığı süt
1 su bardağı karadut
3 yemek kaşığı yoğurt
1 tatlı kaşığı bal
2 top vanilyalı dondurma
4 küp buz

Die Eiswürfel im Mixer zerkleinern. Danach alle Zutaten hinzufügen und gut vermischen. In Gläser füllen und servieren.

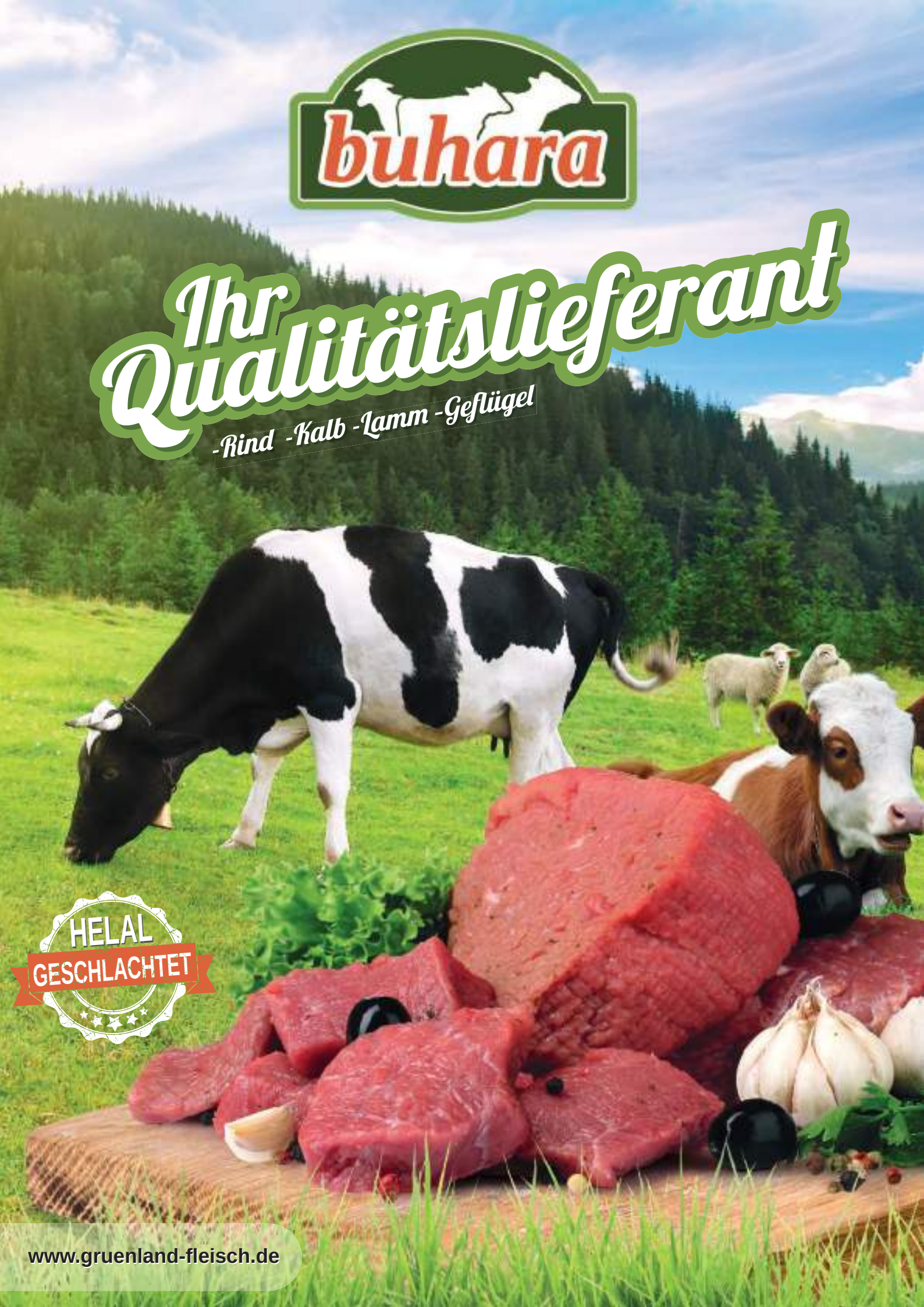
Buzlar blenderda çekilerek küçük parçalara ayırılır. Daha sonra tüm malzemeler eklenip tekrardan karıştırılır. Bardaklara konularak servis edilir.

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

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel



HELAL GESCHLACHTET

www.gruenland-fleisch.de

SAĞLIĞINIZIN TADINI EN İYİ ŞEKİLDE ÇIKARABİLMENİZ İÇİN

www.suntat.de

AVRUPA' NIN
ÖDÜLLÜ TEK ÇAYI!