Kunden Kochmagazin
eurogida®
...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN
28
Juni
2019

WIR WÜNSCHEN ALLEN MUSLIMEN EIN GESEGNETES UND FROHES RAMADAN-FEST!

Ramazan Bayramınız Kutlu Olsun...

DIE FRIEDVOLLE KÜSTENSTADT DER ÄGÄIS

FOÇA

EGE'NİN HUZUR DOLU SAHİL KENTİ; **FOÇA**

18
ERDBEERKÄSEKUCHEN
Çilekli Cheesecake

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN
eurogida.de

AMC

Daha iyi beslen.
Daha iyi yaşa.

AMC Berlin Türk Grubu olarak size sunduğumuz ÖZEL BAYRAM VE YAZ KAMPANYALARINDAN faydalanmak için mutlaka arayın.

Her türlü tamirat, servis ve danışma ihtiyacınızda size bir telefon kadar yakınız.

Selma Gündoğdu
Berlin Bölge Müdürlüğü

S. Gündoğdu

01779758232
Hermannstr. 224
selma.guendogdu@sales.amc.info
www.amc-selma.de

Satış Temsilcilerimiz

- Dilek Kaya
  0163 3001899
- Pınar Kublay
  0176 34165124
- Esma Çetin
  0163 419 0596
- Ümmügülsüm Eryiğit
  0163 5681750
- Güleser Öztürk
  0177 6522578
- Melek Özer
  0179 7310530
- Hatice Ateş
  0179 104 0324
- Hülya Aydemir
  0163 5797 806
- Billor Karadağ
  0177 465 1976
- Zehra Güneş
  0176 577 26 952

Premium
Pişirme Sistemleri

www.amc.info

INDEX İÇİNDEKİLER

NR. 28

DIE FRIEDVOLLE KÜSTENSTADT DER ÄGÄIS

4 **FOÇA** EGE'NİN HUZUR DOLU SAHİL KENTİ; **FOÇA**

10 **REIS MIT ARTISCHOCKEN**
Enginarlı Pilav

12 **GEFÜLLTE PILZE MIT SPINAT**
Ispanaklı Mantar Dolması

14 **BACKKARTOFFEL**
Kumpir

16 **ERBSEN-FAVA**
Bezelye Fava

18 **VEGETARISCHE BÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE**
Domates Soslu Vejetaryen Köfte

20 **GEFÜLLTE WEINBLÄTTER IN OLIVENÖL**
Zeytinyağlı Yaprak Sarması

22 **DIE ERDBEERE LECKER DUFTEND VOM STIEL AUF DEN TELLER**
Nefis Kokusu Ve Tadıyla, Dalından Sofraya: ÇİLEK

25 **ERDBEER -KÄSEKUCHEN**
Çilekli Cheesecake

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

28 **ERDBEER -KÄSEKUCHEN**
Çilek Marmelatı

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

Breite Straße 37, 13597 Berlin

Bus / Otobüs:
X33 (U-Bhf. Altstadt Spandau)

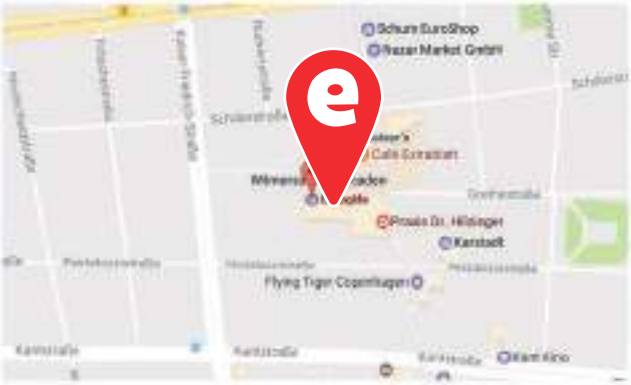
U-Bahn / Metro:
U7 Altstadt Spandau

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
7.00 - 20.00

Tel: 030 / 33 60 77 10

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 SPANDAU

Unsere Filiale in der Breiten Straße in Spandau ist unser 6. Standort. Auf 600 m² finden hier die Kunden, wie in unseren anderen 12 Filialen, frische, ausgewählte, mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SPANDAU ŞUBESİ

Spandau, Breite Straße'de yer alan şubemiz, Eurogıda'nın 6. şubesidir. 600m²'lik alanda hizmet verdiğimiz şubemizde, diğer 12 şubemizde de 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

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Yeni ürün çeşitimiz:
Süzme yoğurt %10

Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

DIE FRIEDVOLLE KÜSTENSTADT DER ÄGÄIS

FOÇA

EGE'NİN HUZUR DOLU SAHİL KENTİ; **FOÇA**

Foça ist eine Küstenstadt nördlich von Izmir und liegt 70 km vom Stadtzentrum entfernt. Sie wurde in der Antike als ionische Stadt gegründet. Der Name Foça stammt von den Robben (auf Türkisch „Fok"), die im Meer in der Nähe der umgebenden Inseln leben. Der antike Name der Stadt, Phokaia, wurde mit der Zeit zu Foça geändert. Die Küstenstadt ist eine der 12 ionischen Städte der Antike, wurde im 11. Jh. vor Chr. seitens der Äolier gegründet und ging im 15. Jh. in die Herrschaft der Osmanen über.

İzmir'in kuzeyinde, merkeze 70 km. mesafede yer alan bir sahil ilçesi olan Foça, Antik Çağ'da bir İyon kenti olarak kurulmuştur. Foça adını, çevresindeki denizde ve civarındaki adaların açıklarında yaşayan fok balıklarından almıştır. Kentin antik çağlarda Phokaia olan ismi zamanla Foça olarak değişmiştir. Ege sahillerinin 12 İyon kentinden biri olan ve M.Ö 11. asırda Aiollar tarafından kurulan kent, 15. asırda Osmanlı Devleti egemenliğine girmiştir.

Die Stadt ist mit ihrem glasklaren, blauen Meer, den historischen Ruinen und mythologischen Sagen eine der schönsten der Ägäis und besteht heute aus zwei Teilen: dem alten und dem neuen Foça. Das alte Foça ist das historische Zentrum, während das neue Foça aus den weiten Buchten und Sommerhäusern im Norden der Stadt besteht, die aus Platzgründen im Nachhinein gebaut wurden. Während das neue Foça eine modernere Struktur besitzt, hat das alte Foça noch heute seine alte, historische Textur erhalten. Das alte Foça ist ein friedlicher Ort, der sich mit den mit Steinhäusern besiedelten Straßen, mit Fischerbooten gefüllten Häfen und einer atemberaubenden Aussicht einen Namen gemacht und trotzdem seine Friedlichkeit bewahren hat.

Masmavi denizi, tarihi kalıntıları ve mitolojik söylenceleriyle Ege'nin en güzel yerlerinden biri olan kent, günümüzde Eski Foça ve Yeni Foça olarak iki bölüme ayrılmıştır. Eski Foça, tarihi merkez olan Foça; yeni Foça ise zamanla ilçenin merkezi yetmediği için kuzey taraftaki geniş koylara kurulan ve yazlıkların yoğun olduğu sahil beldesidir. Yeni Foça daha modern bir yapılaşma barındırırken, Eski Foça eski tarihi dokusuyla ön plana çıkmaktadır. Taş evlerle dolu sokakları, balıkçı teknelerinin sıralandığı sahili, muhteşem manzarası ile adından söz ettiren ve buna rağmen her dönem sakinliğini korumuş huzurlu bir yerdir Eski Foça.

Auch wenn Foça nur eine kleine Gemeinde ist, gibt es viele Orte zu besichtigen und einige erlebnisreiche Aktivitäten. Das berühmteste Merkmal von Foça sind die Steinhäuser. Die charakteristischen Steinhäuser der Ägäis begegnen uns auch in Foça. Wenn man jedoch die Straßen im alten Foça durchläuft, findet man vor allem in den Seitenstraßen verschiedene imposante Häuser und Aussichten.

Her ne kadar küçük bir belde olsa da Foça'da gezip görülebilecek birçok yer, keyifle vakit geçirilebilecek birçok aktivite imkanı bulunmaktadır. Foça'nın en bilinen özelliklerinden biri taş evleridir. Ege'nin karakteristik bir özelliği olan taş evler, Foça'da da karşımıza çıkmaktadır. Ancak Eski Foça'nın sokaklarını gezerken, özellikle ara sokaklarda çok farklı evler ve manzaralar sizi karşılayacaktır.

FOÇA PIER FOÇA İSKELE

PHOKAIA ANTİK KENTİ

DIE ANTIKE STADT PHOKAIA

Foça ist eine alte Hafenstadt und bietet seinen Gästen auch historische Ruinen. Der Tempel der Kybele und Athena, die Beşkapılar Burg und Burgmauern und das Persische Grabdenkmal sind beliebte Orte für Geschichtsliebhaber. Außerdem besitzt sowohl das alte als auch das neue Foça viele Windmühlen, ein anderes Wahrzeichen des Ortes.

Eski bir liman kenti olan Foça, ziyaretçilerine tarihi kalıntılar da sunmaktadır. Kybele ve Athena Tapınakları, Beşkapılar Kalesi ve Surları, Pers Mezar Anıtı tarihsever ziyaretçilerin uğrak noktalarındandır. Ayrıca Foça'nın simgelerinden olan yel değirmenleri de Eski Foça ve Yeni Foça arasında yer almaktadır.

Gleich vor Foça befindet sich eine Inselgruppe aus sechs Inseln. Die größte dieser Inseln ist die Orak Insel. Im südlichen Teil der Orak Insel befindet sich ein langer Strand mit Dickicht. Die anderen Inseln der Gruppe sind die Fener Insel, die Incir Insel, die Kartdere Insel, die Metalik Insel und die Hayırsız Insel. Auf der Incir Insel gibt es zahlreiche Plätze zum Picknicken und einen Strand. Da Foça für seine Inseln berühmt sind, sind Bootstouren sehr beliebt. Mit einer Bootstour kann man die Orak Insel, Klippen der Sirenen, die Incir Insel und viele Buchten auf der Route besuchen. Vor allem die Klippen der Sirenen sind bei den Besuchern sehr beliebt. Die Klippen der Sirenen sind Teil des Epos von Homer und eine der wichtigsten Lebensgebiete der Robben, die der Stadt ihren Namen verliehen haben. Das Baden in diesem Bereich ist verboten, da das natürliche Leben geschützt werden muss, jedoch ist es möglich diesen Bereich von Weitem zu bewundern.

Foça'nın hemen önünde 6 adet adadan oluşan bir ada grubu bulunmaktadır. Bu adaların en büyüğü Orak Adası'dır. Orak Adası'nın güney bölümünde uzun bir çalılık kumsal bulunur. Fener Adası, İncir Adası, Kartdere Adası, Metalik Ada ve Hayırsız Ada da ada grubunun diğer adalarıdır. İncir Adası'nda piknik alanı ve plaj olanakları yer almaktadır. Adaları ile ünlü olan Foça'da

YEL DEĞİRMENİ

WINDMÜHLE YEL DEĞİRMENİ

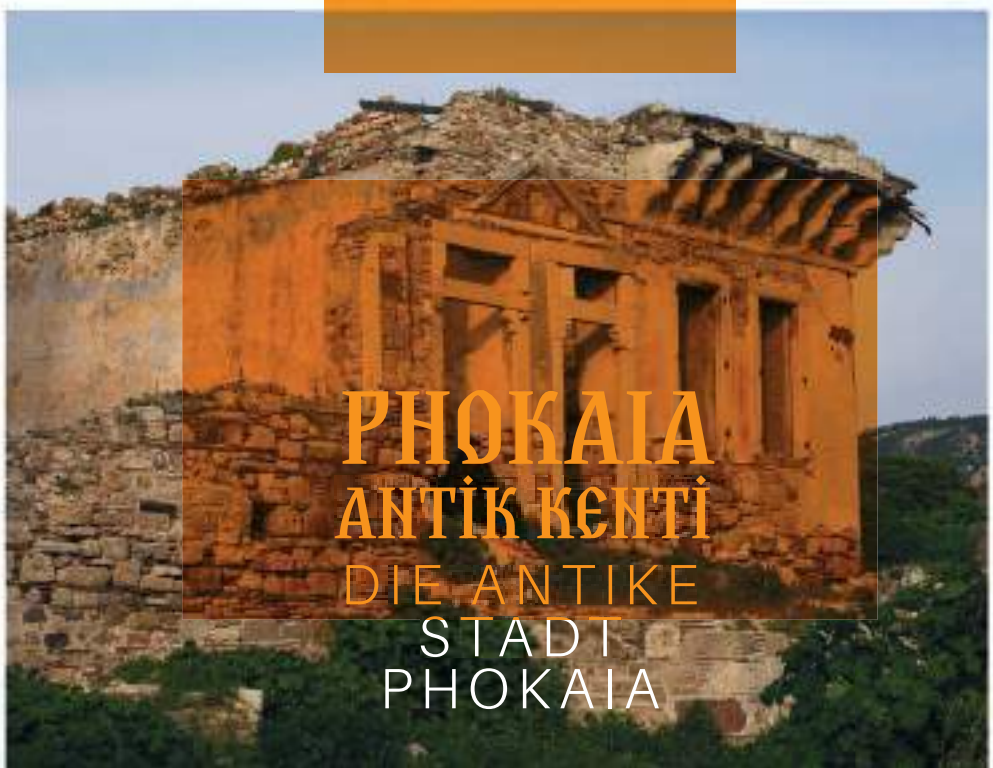
tekne turu en yaygın aktivitelerden biridir. Orak Adası, Siren Kayalıkları, İncir Adası gibi adaları ve rota üzerindeki koyları tekne ile gezebilmek mümkündür. Özellikle Siren Kayalıkları, ziyaretçiler tarafından en çok ilgi gören yerlerin başında gelir. Homeros Destanı'nda da adı geçen Siren Kayalıkları, Foça'ya ismini veren fok balıklarının da başlıca yaşam alanlarından biridir. Doğal yaşama zarar verilmemesi için denize girmenin yasak olduğu bu bölgeyi, tekne turlarında uzaktan izlemenin tadını çıkarabilirsiniz.

Auf der Straße vom alten zum neuen Foça befinden sich eine Vielzahl von Stränden und Beach Clubs. Wenn Sie jedoch nur auf das Meer schauen und den Sonnenuntergang genießen möchten, sind die Cafés und Restaurants oder Sitzbänke am Ufer der perfekte Ort für eine perfekte Aussicht. Am Abend können Sie am Strand spazieren gehen oder verschiedene Meeresprodukte oder kalte Speisen mit Olivenöl in den Restaurants am Ufer probieren.

Eski Foça'dan Yeni Foça'ya giden yol üzerinde birçok plaj ve beach club yer almaktadır. Eğer sadece denizi seyretmek ve gün batımının keyfini çıkarmak isterseniz Eski Foça sahilindeki cafe ve restoranlarda ya da banklarda muhteşem manzarayı yakalayabilirsiniz. Akşamları sahilde yürüyüş yapabilir, kıyı boyunca uzanan balık restoranlarında çok çeşitli deniz ürünleri ve Ege mutfağının muhteşem zeytinyağlı yemeklerinin tadına bakabilirsiniz.

An der Küstenstraße zwischen dem alten und neuen Foça befinden sich viele verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten. Hier gibt es viele Pensionen, Ferienanlagen, Hotels und auch Feriendörfer. Besucher, die die historischen Spuren entdecken wollen, entscheiden sich eher für Hotels, Motels oder Pensionen im alten Foça.

Eski Foça ile Yeni Foça arasındaki sahil yolu boyunca çok çeşitli konaklama tesisleri yoğun olarak faaliyet göstermektedir. Burada çok sayıda pansiyon, tatil sitesi, kamping, otel ve tatil köyü bulunmaktadır. Tarihin dokusunu yaşamak isteyen ziyaretçiler de Eski Foça'da yer alan hotel, motel ve pansiyonları tercih etmektedir.



PHOKAIA ANTİK KENTİ
DIE ANTIKE STADT PHOKAIA

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.

REIS MIT ARTISCHOCKEN

Enginarlı Pilav

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

4 Artischocken
1 Teeglas Olivenöl
2 Esslöffel Zitronensaft
6 Lauchzwiebeln
½ Bund Dill
1 Glas Reis
1 Teelöffel Zucker
1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

4 adet enginar
1 çay bardağı zeytinyağı
2 yemek kaşığı limon suyu
6 adet taze soğan
½ demet dereotu
1 su bardağı pirinç
1 çay kaşığı şeker
1 çay kaşığı tuz

Den Reis waschen und in Wasser legen. Die Artischocken säubern und in Zitronenwasser legen. Die Lauchzwiebeln klein schneiden und mit Olivenöl im Reistopf anbraten. Die Artischocken in Würfel schneiden und in einen anderen Topf geben. 2 Esslöffel Zitronensaft und 1 Glas kochendes Wasser hinzufügen und solange kochen, bis die Artischocken gar sind. 1,5-2 Gläser kochendes Wasser in den Reistopf geben und 1 Glas Reis hinzufügen. Zucker und Salz hinzufügen und bei geschlossenem Deckel kochen lassen. Die Artischocken zum Reis hinzufügen, sobald das Wasser aufgesogen ist und dann ruhen lassen. Dill hinzufügen und warm servieren.

Pirinçler yıkanıp kaynar suda bekletilir. Enginarlar temizlenerek limonlu suda beklemeye alınır. Taze soğanlar incecik doğranarak zeytinyağı ile birlikte pilav tenceresinde hafifçe sotelenir. Enginarlar küp küp doğranarak ayrı bir tencereye alınır. 2 yemek kaşığı limon suyu ve 1 bardak kaynamış su eklenip yumuşayana kadar haşlanır. Pilav tenceresine kaynamış 1,5-2 bardak su eklenip içine 1 su bardağı pirinç ilave edilir. Şeker ve tuz da eklenip kapağı kapalı şekilde pişirilir. Pilav suyunu çektikten sonra pişen enginarlar da eklenip demlenmeye bırakılır. Dereotu ilave edilerek servis edilir.

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

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Früher ist alles besser.

Die richtige Vorsorge für Ihre Kinder

Sie bestimmen die gesundheitliche Entwicklung Ihres Kindes mit der Qualität der medizinischen Vorsorge.

Und Sie wissen, dass die ersten Jahre im Leben Ihres Kindes entscheidend für die körperliche und geistige Entwicklung sind.

Deswegen bietet Ihre KNAPPSCHAFT Ihnen für Ihre Kinder zusätzliche Vorsorgeuntersuchungen an.

Diese zusätzlichen Untersuchungen (U10, U11, J2) können Sie für Ihre Kinder ohne eigene Zuzahlung in Anspruch nehmen.

- Mit der U10 für Kinder im Alter von 7 bis 8 Jahre werden unter anderem Schulleistungsstörungen oder auch Zahn-, Mund- und Kieferanomalien untersucht.
- Bei der U11 für Kinder von 9 bis 10 Jahre kommt auch noch die Untersuchung der Pubertätsentwicklung hinzu.
- Die J2 prüft bei Jugendlichen zwischen 16 und 17 Jahre die medizinischen Risiken für Schilddrüsenerkrankungen und Diabetes, wie auch Körperhaltung und Fitness.

Zusätzlich kann bei den Untersuchungen auch der Impfstatus kontrolliert werden.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT. Ihr Kind und Sie sind es uns wert und wichtig.

08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

030 - 58896019

www.knappschaft.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GEFÜLLTE PILZE MIT SPINAT

Ispanaklı Mantar Dolması

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

180 °C

40 DAKİKA
40 MINUTEN

Den Spinat waschen, klein schneiden und zur Seite stellen. Die Knoblauchzehen schälen und klein hacken. Die Stängel der Pilze entfernen und klein schneiden. Eine Pfanne erhitzen, die Pilze mit der Öffnung nach oben in die Pfanne legen und solange braten, bis sie ihr Wasser ablassen. Danach zur Seite stellen. Den Pilzsaft aus der Pfanne in eine kleine Schüssel geben. In einer anderen Pfanne 2 Esslöffel Butter zerschmelzen und die Stängel für 2 Minuten anbraten. Danach den Knoblauch hinzufügen und für weitere 1-2 Minuten braten. Zum Schluss den Spinat, Salz und Pfeffer hinzufügen und braten. Frischkäse hinzufügen, sobald der Spinat gar ist, und gut vermischen. Den Pilzsaft zur Spinatmischung hinzufügen. Die Pilze in eine Backform stellen. Diese dann mit der Spinatmischung füllen und mit geriebenem Parmesan oder Kasseri-Käse bestreuen. Im vorgeheizten Ofen für 10-15 Minuten zubereiten.

Ispanaklar yıkanır, ince ince kıyılıp kenara alınır. Sarımsakların kabukları soyulup dövülür. Mantarların sapları çıkartılıp ince ince doğranır. Tava ocakta ısıtılır, mantarların baş kısımları çanak şeklinde tavaya dizilir, sularını salana kadar pişirilir ve kenara alınır. Tavada kalan mantarın suyu bir kaseye alınarak bekletilir. Başka bir tavada 2 yemek kaşığı tereyağı eritilir ve mantarların sap kısımları eklenip 2 dakika sotelenir. Ardından sarımsaklar ilave edilir ve 1-2 dakika daha sotelenir. Son olarak ıspanaklar, tuz ve karabiber ilave edilip tekrar sotelenir. Ispanaklar pişince krem peynir eklenip iyice karıştırılır. Mantar suyu, ıspanaklı karışıma eklenir. Mantarlar bir fırın kabına dizilir. Mantarların ortası ıspanaklı karışımla doldurulur, üzerlerine rendelenmiş parmesan ya da kaşar peyniri serpilir. Önceden ısıtılmış fırında 10-15 dakika pişirilerek servis edilir.

ZUTATEN

8 Pilze
200 g Spinat
2-3 Knoblauchzehen
2 Esslöffel Butter
3 Esslöffel Frischkäse
½ Glas Parmesan oder Kasseri-Käse (gerieben)
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

8 adet mantar
200 g ıspanak
2-3 diş sarımsak
2 yemek kaşığı tereyağı
3 yemek kaşığı krem peynir
½ su bardağı parmesan ya da kaşar peyniri (rende)
Tuz, karabiber

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

BACKKARTOFFEL

Kumpir

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

200 °C

95 DAKİKA
95 MINUTEN

ZUTATEN

4 Kartoffeln
2 Esslöffel Butter
1 Glas Kasseri-Käse (gerieben)
1-2 Karotten
1 Glas gekochte Maiskörner
½ Glas geschnittene schwarze Oliven
½ Glas geschnittene grüne Oliven
7-8 eingelegte Gurken
3-4 Esslöffel Amerikanischer Salat
2 Esslöffel Mayonnaise
2 Esslöffel Ketchup
4-5 Würstchen
1/4 Teelöffel Salz

MALZEMELER

4 adet patates
2 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı kaşar peyniri (rendelenmiş)
1-2 adet havuç
1 su bardağı haşlanmış mısır
½ su bardağı doğranmış siyah zeytin
½ su bardağı doğranmış yeşil zeytin
7-8 adet kornişon salatalık turşusu
3-4 yemek kaşığı Amerikan salatası
2 yemek kaşığı mayonez
2 yemek kaşığı ketçap
4-5 adet sosis
1/4 çay kaşığı tuz

Die Kartoffeln gut waschen und trocknen. Mit einem scharfen Messer einige Male in die Kartoffel stechen. Die Backkartoffeln gut in Backpapier oder Alufolie einwickeln. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C für 90 Minuten backen. Danach die Kartoffel in der Mitte mit einem scharfen Messer aufschneiden. Das Innere der Kartoffel mit Butter und Käse vermischen. Die Kartoffel auf einen Servierteller nehmen. Die Karotten reiben. Die Würstchen und eingelegten Gurken in kleine Stücke schneiden. Die gekochten Garnituren mit Mayonnaise vermischen, dies ergibt den Amerikanischen Salat. Danach der Reihe nach die Zutaten auf die Kartoffel geben: Amerikanischer Salat, Karotte, Würstchen, gekochter Mais, eingelegte Gurken und geschnittene grüne und schwarze Oliven. Nach Wunsch Ketchup und Mayonnaise hinzufügen. Warm servieren.

Patatesler güzelce yıkanıp, kurulanır. Patateslerin üzeri keskin bir bıçak yardımıyla birkaç yerinden delinir. Kumpirlik patatesler, fırın kağıdı ya da alüminyum folyo ile sıkıca sarılır. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 90 dakika kadar pişirilir. Fırından çıkan patateslerin orta kısımları keskin bir bıçak yardımıyla çizilir. Patatesin sıcaklığıyla tereyağı ve kaşar peyniri eklenip karıştırılır. Patatesler servis tabaklarına alınır. Havuçlar rendenin kalın kısmıyla rendelenir. Sosisler ve kornişon salatalık turşuları küçük parçalar halinde doğranır. Haşlanmış garnitürler mayonezle karıştırılıp, Amerikan salatası hazırlanır. Kumpirlere sırasıyla; Amerikan salatası, rendelenmiş havuç, sosisler, haşlanmış mısır, kornişon salatalık turşusu, doğranmış yeşil ve siyah zeytin eklenir. Üzerine isteğe göre ketçap ve mayonez gezdirilir. Sıcak servis edilir.

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

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

ERBSEN-FAVA

Bezelye Fava

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

½ kg Erbsen
½ Kaffeetasse Olivenöl
4-5 Lauchzwiebeln
½ Liter warmes Wasser
½ Bund frische Minze
½ Bund Dill
Salz, Pfeffer
Brotscheiben

MALZEMELER

½ kg bezelye
½ fincan zeytinyağı
4-5 adet taze soğan
½ litre sıcak su
½ demet taze nane
½ demet dereotu
Tuz, karabiber
Ekmek dilimleri

Die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Das Olivenöl in einen Topf geben und erhitzen. Die Zwiebeln bei geringer Hitze anbraten. Salz, Pfeffer und Wasser hinzufügen und kochen lassen. Die Erbsen hinzufügen und bei halb geschlossenem Deckel solange kochen, bis diese weich sind. Die Erbsen vom Herd nehmen, sobald das Wasser verdunstet ist, und den Topf in eine Schüssel mit Eiswasser stellen. Die fein geschnittene Minze und den Dill hinzufügen. Mit einem Mixer gut pürieren. Die vorbereitete Fava auf die Brotscheiben streichen, mit Minzblättern verzieren und servieren.

Soğanların kabuğu soyulduktan sonra ince ince doğranır. Zeytinyağı tencereye koyulup ısıtılır. Soğanlar eklenip kısık ateşte kavrulur. Tuz, karabiber ve su eklenip ocakta kaynatılır. Bezelyeler eklenerek tencerenin kapağı aralık şekilde bırakılıp yumuşayıncaya kadar pişirilir. Bezelyeler suyunu çekince tencere ocaktan alınarak içi buzlu su bulunan bir kabın içine yerleştirilir. Doğranan nane ve dereotu eklenir. Blenderla ezilerek püre haline getirilir. Hazırlanan fava, ekmek dilimlerinin üzerine sürülerek nane yapraklarıyla süslenir ve servis edilir.

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.

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.

VEGETARISCHE BÄLLCHEN MIT TOMATENSAUCE

Domates Soslu Vejetaryen Köfte

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN

1 kleiner Blumenkohl
1 Zwiebel
1-2 Knoblauchzehen
1 Ei
2 Esslöffel Mehl
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

FÜR DIE SAUCE

2 Tomaten
1 Kaffeelöffel Thymian
1 Teelöffel Pfeffer
1 Teelöffel Paprikaflocken
1 Kaffeelöffel Salz
1 Schüssel Joghurt

MALZEMELER

1 küçük karnabahar
1 adet soğan
1-2 diş sarımsak
1 yumurta
2 yemek kaşığı un
½ demet maydanoz
Tuz, karabiber, kimyon

SOSU İÇİN:

2 adet domates
1 tatlı kaşığı kekik
1 çay kaşığı karabiber
1 çay kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı tuz
1 kase yoğurt

Den Blumenkohl waschen und in Wasser kochen. Danach zusammen mit den Zwiebeln im Mixer klein hacken. Die Knoblauchzehen zerquetschen und die Petersilie fein schneiden. Danach mit dem Blumenkohl vermischen. Gewürze und Mehl hinzufügen und gut vermischen. Danach walnussgroße Stücke abreißen und kleine Bällchen formen. In einer heißen Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Für die Sauce die Tomaten schälen, reiben und in einer Pfanne garen. Danach Thymian, Pfeffer, Paprikaflocken und Salz hinzufügen und weiter kochen. Eine Schüssel Joghurt in eine große Schale geben. Darauf die Bällchen legen und zum Schluss die Soße darüber gießen. Warm servieren.

Karnabaharlar temizlenip, bol su ile haşlanır. Haşlandıktan sonra soğan ile birlikte rondodan geçirilir. Sarımsaklar ezilip, maydanozları ince ince kıyılır. Ardından karnabahar ile birleştirilir. Üzerine baharatlar ve un eklenip karıştırılır. İyice karıştırıldıktan sonra karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak, şekil verilir. Kızgın yağda arkalı önlü pişirilir.

Sos için kabukları soyulmuş domatesler rendelenip bir eklenerek pişirilmeye devam edilir. Genişçe bir kaba, bir kase yoğurt dökülür. Üzerine önce köfteler koyulur, son olarak da hazırlanan sos gezdirilir. Sıcak servis edilir.

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

GEFÜLLTE WEINBLÄTTER IN OLIVENÖL

Zeytinyağlı Yaprak Sarması

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

85 DAKİKA
85 MINUTEN

ZUTATEN

½ kg Weinblätter (in Salz eingelegt)
1 Zitrone
1 Teeglas Olivenöl
1 Glas warmes Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG

2 Zwiebeln
1,5 Glas Reis
2 Esslöffel Öl
2 Kaffeelöffel Tomatenmark
½ Bund Petersilie
2 Esslöffel Pinienkerne
2 Esslöffel Korinthen
1 Kaffeelöffel Pfeffer
1 Kaffeelöffel rote Paprikaflocken
1 Kaffeelöffel Kreuzkümmel
1 Esslöffel Minze
1 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

½ kg asma yaprağı (salamura)
1 adet limon
1 çay bardağı zeytinyağı
1 su bardağı sıcak su

İÇ HARCI İÇİN

2 adet kuru soğan
1,5 su bardağı pirinç
2 yemek kaşığı sıvı yağ
2 tatlı kaşığı salça
½ demet maydanoz
2 yemek kaşığı çam fıstığı
2 yemek kaşığı kuş üzümü
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber
1 tatlı kaşığı kimyon
1 yemek kaşığı nane
1 tatlı kaşığı tuz

Zunächst die eingelegten Weinblätter für 2-3 Minuten in Wasser legen, waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Olivenöl und Pinienkerne in einen Topf geben und bei geringer Hitze braten. Den gewaschenen Reis und die Zwiebeln hinzufügen und weiter braten. Danach Korinthen, Pfeffer, rote Paprikaflocken, Kreuzkümmel, Minze, Tomatenmark und Salz hinzufügen. Zum Schluss ebenfalls die Petersilie hinzufügen und gut vermischen. Circa 1 Glas warmes Wasser hinzufügen und die Mischung für 5 Minuten kochen lassen, danach vom Herd nehmen. Die Seite des Blatts mit den Adern nach oben legen. Etwas von der Mischung in die Mitte des Blatts legen und wie eine Rolle zusammenrollen, dabei die Seiten schließen. Die eingerollten Blätter ordentlich in einen Topf legen und Olivenöl und Zitrone hinzufügen. Während die Blätter kochen einen Teller darauflegen, damit diese nicht aufgehen. Circa 5-6 Gläser warmes Wasser hinzufügen und für eine halbe Stunde bei geringer Hitze kochen. Warm oder kalt servieren.

Öncelikle salamura yapraklar 2-3 dakika sıcak suda bekletilir, yıkanır ve süzgece alınır. Soğanların kabuğu soyulup yemeklik doğranır. Tencereye zeytinyağı ve fıstık eklenerek kısık ateşte kavrulur. Yıkanan pirinçler ve soğanlar da ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Ardından sırasıyla tencereye; kuş üzümü, karabiber, kırmızı pul biber, kimyon, nane, salça ve tuzu da ilave edildikten sonra ince kıyılmış maydanoz da eklenerek karıştırılır. Yaklaşık 1 su bardağı sıcak su eklenip iç harcı kısık ateşte 5 dakika kadar pişirilir, sonra ocaktan alınır. Yaprağın damarlı kısmı üst tarafa gelecek şekilde açılır. Yaprağın orta kısmına hazırlanan iç harçtan koyulur ve rulo gibi iki yanlardan kapatılarak sarılır. Sarılan yapraklar güzelce tencereye dizilir ve üzerine zeytinyağı ve limon dilimleri eklenir. Sarmalar pişerken üzerine tabak kapatılarak dağılması engellenir. Yaklaşık 5-6 su bardağı kadar da sıcak su ilave edilerek yarım saat kadar kısık ateşte pişirilir. Sıcak ya da soğuk olarak servis edilebilir.

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

Die Erdbeere

LECKER DUFTEND

Vom Stiel auf den Teller

NEFİS KOKUSU VE TADIYLA, DALINDAN SOFRAYA:

ÇİLEK

DIE ERDBEERE, DEREN ERNTEZEIT NUN BEGONNEN HAT, RIECHT NICHT NUR GUT UND SCHMECKT SUPERLECKER, SONDERN VERLEIHT AUCH UNSEREN SÜSSSPEISEN FARBE UND GESCHMACK. VERPASSEN SIE NICHT DIE FRISCHE UND REIFE ZEIT DER ERDBEEREN UND VERSUCHEN SIE IN DIESER JAHRESZEIT, SO VIEL WIE MÖGLICH VON DIESEN ZU ESSEN.

TADINA VE KOKUSUNA DOYUM OLMAYAN, ÇEKİCİ KIRMIZISIYLA TATLILARIMIZA HEM RENK HEM DE LEZZET KATAN ÇİLEK, EN TAZE HALİYLE TEZGÂHLARDA YERİNİ ALMAYA BAŞLADI. ÇİLEĞİN EN TAZE, EN OLGUN ZAMANINI KAÇIRMAYIN VE BU MEVSİMDE BOL BOL ÇİLEK TÜKETMEYİ UNUTMAYIN.

GESUNDHEIT AUS DER ERDBEERE

Die Erdbeere ist ein Zeichen des Sommeranfangs, hat einen unwiderstehlichen Geruch und Geschmack und ist sehr gesund. Die Erdbeere ist reich an Vitamin B, C und K und besitzt somit die wichtigsten Vitamine, die der Körper braucht. Mit nur 8 Erdbeeren am Tag nehmen Sie fast 1,5 Mal den täglichen Bedarf an Vitamin C zu sich. Da sie außerdem ein starkes Antioxidans ist, wird gleichzeitig das Immunsystem gestärkt. Die Erdbeere enthält ebenfalls einen großen Anteil an Phosphor und Eisen und sollte daher frisch und reichlich verzehrt werden.

ÇİLEKTEN GELEN SAĞLIK

Yaz aylarının gelişini müjdeleyen, kokusu ve tadıyla karşı konulmaz çilek, lezzetinin yanı sıra sağlığa faydaları ile de ön plana çıkıyor. B, C ve K vitamini açısından bir hayli zengin olan çilek vücut için en gerekli vitaminlere sahip... 8 adet çilek yiyerek günlük C vitamini ihtiyacınızın neredeyse 1.5 katını alabilirsiniz. Ayrıca çok iyi bir antioksidan olması sebebiyle bağışıklık sistemini güçlendiriyor. İçinde bol miktarda fosfor ve demir de bulunan çileğin, mevsiminde taze taze ve bol bol tüketilmesi öneriliyor.

DAS GEHEIMNIS FÜR SCHÖNHEIT

Die Erdbeere wird nicht nur für ihre Vorteile, die sie dem Körper bietet, sondern auch für ihre Vorteile für eine natürlich schöne Haut geschätzt. Nachdem die Erdbeere püriert wurde, vermischt man diese mit Joghurt, um eine Maske zu erhalten, die einen ausgezeichneten Peeling-Effekt hat. Neben dem reichlichen Verzehr von Erdbeeren für eine gesunde Haut, kann man diese einfache Gesichtsmaske aus pürierten Erdbeeren machen, um eine noch schönere Haut zu bekommen. Die Erdbeere ist jedoch nicht nur gut für die Haut, sondern auch für die Zähne. Die Erdbeere ist sehr gut dafür bekannt, dass sie Zähne weißer macht. Wenn man pürierte Erdbeeren auf die Zähne streicht, erhält man einen deutlich weißeren Look.

GÜZELLİĞİN SIRRI

Çilek sadece vücut sağlığına olan faydalarıyla değil, ciltte sağladığı doğal güzellikle de sık sık tercih edilen meyveler arasında geliyor. Püre haline getirildikten sonra yoğurtla karıştırılarak cilde uygulanan çilek, cilt için harika bir peeling etkisi yaratıyor. Cildinizin sağlıklı ve parlak görünmesi için mevsiminde bol bol çilek tüketmenin yanında kolayca hazırlayacağınız püre haliyle de cildinize güzellik katabilirsiniz. Çilek, cildinize iyi geldiği kadar dişleriniz için de faydalı... Dişlerin beyazlatılması konusunda da çilek öne çıkıyor. Püre haline getirilen çilekle ovulan dişlerde fark edilebilir bir beyazlık görülüyor.

SKIN TONIC MIT ERDBEEREN

Für eine reine und gesunde Haut vermischen Sie 50 ml Rosenwasser mit 2 Teelöffeln Erdbeersaft. Tupfen Sie diese Mischung mithilfe eines Wattebausches einmal am Tag auf Ihr Gesicht. Machen Sie dies für 10 Tage.

ÇİLEKLİ CİLT TONİĞİ

Pürüzsüz ve sağlıklı bir cilt elde etmek için 50ml gül suyuna iki çay kaşığı çilek suyu karıştırın. Karışımı, bir pamuk yardımıyla her gün bir kere yüzünüze uygulayın. 10 gün boyunca uygulamaya devam edin.

FRISCHE ERDBEERMASKE

Diese Maske dient vor allem für die Behandlung von Akne. Pürieren Sie 7-8 Erdbeeren und vermischen Sie diese mit einem Esslöffel Milch und 1 Kaffeelöffel Reismehl. Vermischen Sie alles gut miteinander. Tragen Sie die Maske auf das Gesicht auf und warten Sie 10-15 Minuten, bevor Sie sie mit warmem Wasser abwaschen. Diese Anwendung ist einmal pro Woche ausreichend.

TAZE ÇİLEK MASKESİ

Özellikle aknelerin tedavisi için 7-8 adet çileği ezdikten sonra bir yemek kaşığı süt ve 1 tatlı kaşığı pirinç unu ekleyin. Tüm malzemeyi iyice karıştırın. Yüzünüze uygulayıp 10-15 dakika kadar beklettikten sonra ılık suyla yıkayın. Haftada bir kere uygulanması yeterlidir.

ERDBEEREN IM BLUMENTOPF

Wenn Sie Ihre eigenen Erdbeeren anbauen möchten, können Sie dies zu Hause im Blumentopf tun. Jedoch gibt es dabei ein paar entscheidende Punkte. Zunächst muss man darauf hinweisen, dass Erdbeeren nicht in allen Arten von Blumentöpfen wachsen. Wählen Sie Osmanische Erdbeeren, Bergerdbeeren oder Walderdbeeren. Außerdem ist die Wahl des Blumentopfes auch sehr wichtig. Nicht zu tiefe Blumentöpfe mit einer Tiefe

von ca. 20-25 cm sind ideal für den Erdbeeranbau. Nachdem die Pflanze Früchte trägt, sollten diese nicht in Kontakt mit der Erde kommen, sondern ruhig an der Seite baumeln.

SAKSIDA ÇİLEK

Eğer kendi çileklerinizi yetiştirmek istiyorsanız bunu evinizde, saksılarda yapabilirsiniz. Ancak belli başlı noktalara dikkat etmelisiniz. Öncelikle her çilek türü saksıda yetişmemektedir. Osmanlı çileği, dağ çileği ya da yediveren çileği tohumlarını tercih etmelisiniz. Ayrıca saksı seçimi de önemlidir. Fazla derin olmayan, 20-25 cm'lik derinliklere sahip saksılar çilek yetiştirmek için uygun olacaktır. Bitki, meyve vermeye başladıktan sonra toprakla temas etmemeli, saksı kenarlarından aşağıya doğru rahatlıkla sarkabilmelidir.

Sie können Erdbeeren zu jeder Jahreszeit pflanzen, jedoch wachsen Erdbeeren, die im September oder März gepflanzt wurden, schneller. Die Erde sollte reich an organischen Stoffen sein, keine Feuchtigkeit halten und genügend Sonne bekommen. Jedoch kann zu viel Wasser die Erdbeere faulen lassen. Daher sollte der Blumentopf Löcher haben, damit überschüssiges Wasser ablaufen kann.

Çileği her mevsim ekebilirsiniz ancak eylül ve mart aylarında ekilen çilekler daha çabuk yetişir. Çileğin toprağı organik malzemeler bakımından zengin olmalı, nemli tutulmalı ve güneş almalıdır. Ancak aşırı sulama çileği çürütebilir. Bu sebeple saksının kenarlarında suyun fazlalığını giderecek delikler bulunmalıdır.

WIE SOLLTE MAN SIE AUSWÄHLEN UND AUFBEWAHREN?

Die Erdbeere ist nur für eine kurze Zeit erhältlich, ist sehr empfindlich und bleibt nicht sehr lange frisch. Daher sollte man diese nach dem Kauf innerhalb von zwei Tagen verzehren. Damit Ihre Erdbeeren nicht zu schnell faulen, sollten Sie diese, ohne sie zu waschen, in eine breite Schüssel geben und in den Kühlschrank stellen. Beim Kauf von Erdbeeren sollten Sie jene wählen, die nicht zu lange auf dem Tisch lagen und einen grünen Stängel und eine knallrote Farbe besitzen.

NASIL SEÇMELİ VE NASIL SAKLAMALI?

Mevsimi kısa süren ve narin meyvelerden olan çilek, tazeliğini çok fazla koruyamaz. Bu yüzden satın alındıktan sonra en geç iki gün içinde tüketilmelidir. Çileklerinizin çabuk bozulmaması için, hiç yıkanmadan ve genişçe bir kap içinde buzdolabında saklanması gerekir. Çilek satın alırken, tezgâhta fazla beklememiş, sapları yeşil ve parlak kırmızı renkte olanları tercih etmenizi öneririz.

Die in der richtigen Jahreszeit gekauften Erdbeeren können Sie im Tiefkühlfach bis zu ein Jahr aufbewahren. Erdbeeren, die Sie einfrieren möchten, sollten noch nicht ganz reif und ein bisschen hart sein. Bevor Sie diese einfrieren, sollten Sie die Erdbeeren in Eiswasser waschen, die Stängel abtrennen und dann in luftlosen Behältern oder Gefriertüten einfrieren.

Mevsiminde satın aldığınız çilekleri, derin dondurucuda bir yıl kadar saklayabilirsiniz. Saklamak üzere satın alacağınız çileklerin fazla olgunlaşmamış, hafif sert olması uygun olacaktır. Aldığınız çilekleri derin dondurucuya koymadan önce buzlu suda yıkayıp saplarını temizlemeli, hava almayacak bir kaba veya buzdolabı poşetlerine yerleştirmelisiniz.

ANMERKUNG: Man sollte nicht vergessen, dass auch Erdbeeren bei extremen Verzehr zu gesundheitlichen Problemen führen können!

NOT: Aşırı tüketildiğinde çileğin de sağlık açısından bir risk yaratabileceği unutulmamalıdır!

ERDBEER -KÄSEKUCHEN

Çilekli Cheesecake

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

160 °C

90 DAKİKA
90 MINUTEN

ZUTATEN

FÜR DIE CREME

3 Eier
½ Glas Sahnecreme
400 g Frischkäse
2/3 Glas Zucker
1 Kaffeelöffel Vanille
2 Kaffeelöffel Mehl
2 Kaffeelöffel Maisstärke

FÜR DEN BODEN

3 Pakete Haferflocken-Kekse
100 g Butter

DEKORATION

½ kg Erdbeeren
1/4 Glas Zucker
2 Kaffeelöffel Maisstärke
½ Teeglas Wasser

Den Ofen auf 160 °C vorheizen. Die Kuchenform mit Alufolie abdecken, damit die Ränder des Käsekuchens weiß bleiben. Butter zerschmelzen lassen. Die Haferflocken-Kekse in einem Mixer klein machen und mit der zerschmolzenen Butter vermischen. Backpapier in die Kuchenform legen. Die Keks-Butter-Mischung in der Kuchenform gleichmäßig verteilen. In einer anderen Schüssel die Eier und den Zucker schlagen. Sahnecreme, Frischkäse, Vanille, Stärke und Mehl hinzufügen und gut vermischen. Die Mischung auf dem Keksboden verteilen und im vorgeheizten Ofen für 55 Minuten backen. Danach den Ofen ausstellen, diesen leicht öffnen und für 10 Minuten im Ofen stehen lassen. Nach 10 Minuten aus dem Ofen nehmen und nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Mindestens 6 Stunden oder 1 Nacht ruhen lassen. 9-10 Erdbeeren in Scheiben schneiden. Die restlichen Erdbeeren mit Zucker und Wasser in einen Topf geben. Die Stärke mit 1 Esslöffel Wasser vermischen und in den Topf geben. Die Erdbeeren mit dem Mixer pürieren, sobald dieser weich werden. Die in Scheiben geschnittenen Erdbeeren auf den Käsekuchen legen. Die zubereitete Soße über den Käsekuchen geben und erneut in den Kühlschrank stellen. Servieren, sobald die Soße fest geworden ist.

MALZEMELER

KREMASI İÇİN

3 adet yumurta
½ su bardağı krema
400 g labne peyniri
2/3 su bardağı toz şeker
1 tatlı kaşığı vanilya
2 tatlı kaşığı un
2 tatlı kaşığı mısır nişastası

TABANI İÇİN

3 paket yulaflı bisküvi
100 g tereyağı

ÜZERİ İÇİN

½ kg çilek
1/4 su bardağı şeker
2 tatlı kaşığı mısır nişastası
½ çay bardağı su

Fırın 160 °C ısıtılır. Cheesecake'in kenarlarının beyaz kalması için kelepçeli kalıbın kenarları folyo ile kaplanır. Tereyağı eritilir. Yulaflı bisküviler rondodan geçirilir ve erimiş tereyağı yavaş yavaş eklenerek harmanlanır. Kelepçeli kabın tabanına yağlı kağıt yerleştirilir. Tereyağlı bisküvi karışımı kalıbın tabanına yayılır. Ayrı bir kapta, yumurta ve toz şeker çırpılır. Krema, peynir, vanilya, nişasta ve un da eklenip tekrar karıştırılır. Karışım bisküvili tabanın üzerine yerleştirilir ve önceden ısıtılan fırında 55 dakika kadar pişirilir. Piştikten sonra fırını kapatılıp, kapağı aralanır ve 10 dakika kadar da o şekilde bekletilir. 10 dakika sonra fırından çıkarılıp soğuyunca buzdolabına koyulur. En az 6 saat veya 1 gece dinlendirilir. Çileklerin 9-10 tanesi dilimlenir. Kalan çilekler şeker ve su ile beraber bir tencereye alınır. Nişasta 1 yemek kaşığı suda karıştırılıp tencereye eklenir. Çilekler yumuşamaya başlayınca blenderdan geçirilir. Dilimlenen çilekler cheesecake'in üzerine dizilir. Hazırlanan çilek sosu da üzerine gezdirilip cheesecake tekrar buzdolabına atılır. Sos donunca servis edilir.

X-MEN: DARK PHOENIX

Regisseur: Simon Kinberg

Darsteller: Sophie Turner, Jennifer Lawrence, Jessica Chastain

Art: Abenteuer, Action, Sci-Fi

HANDLUNG
Jean Grey, die während einer Mission im Weltall von einer kosmischen Kraft getroffen und somit stärker wird, beginnt außer Kontrolle zu geraten und ihrer Umgebung zu schaden. Das X-Men-Team muss Jean retten, die Kraft in ihr kontrollieren und die Welt vor Außerirdischen beschützen.

X-MEN: DARK PHOENIX

Yönetmen: Simon Kinberg

Oyuncular: Sophie Turner, Jennifer Lawrence, Jessica Chastain

Tür: Macera, Aksiyon, Bilimkurgu

KONUSU
Uzaydaki bir görev sırasında kozmik bir güç tarafından darbe alan ve güçlenen Jean Grey, kontrolden çıkarak etrafına zarar vermeye başlar. X-Men ekibi hem Jean'i kurtarmalı hem de içindeki gücü kontrol ederek dünyayı uzaylılardan kurtarmalıdır.

MEN IN BLACK: INTERNATIONAL

Regisseur: F. Gary Gray

Darsteller: Chris Hemsworth, Tessa Thompson, Liam Neeson

Art: Sci-Fi, Action

HANDLUNG
Die Men in Black schützen die Welt schon für eine Weile vor außerirdischen Invasionen und anderen Problemen. Jedoch stehen Agent H und Agent M jetzt einem viel größeren Problem entgegen: Es befindet sich ein Maulwurf in der Organisation, der gefunden werden muss.

MEN IN BLACK: GLOBAL TEHDİT

Yönetmen: F. Gary Gray

Oyuncular: Chris Hemsworth, Tessa Thompson, Liam Neeson

Tür: Bilimkurgu, Aksiyon

KONUSU
Siyah Giyen Adamlar bir süredir dünyayı uzaylı istilalarından ve diğer sorunlardan korumaktadır. Fakat Ajan H ve Ajan M, şimdi çok daha büyük bir sorunla karşı karşıya: Örgütün içinde bir köstebek var ve kim olduğunu bulmak zorundalar.

LITTLE

Regisseur: Tina Gordon Chism

Darsteller: Marsai Martin, Regina Hall, Issa Rae

Art: Komödie

HANDLUNG
Jordan, eine Frau in den Dreißigern, muss nicht nur mit privaten und geschäftlichen Problemen kämpfen, sondern verwandelt sich dazu auch noch eines Morgens in ein 13-jähriges Mädchen. Dies versucht sie mit ihrer Assistentin April zu überstehen.

LITTLE

Yönetmen: Tina Gordon Chism

Oyuncular: Marsai Martin, Regina Hall, Issa Rae

Tür: Komedi

KONUSU
30'lu yaşlarında olan Jordan, hem özel hayatında hem de iş hayatında çeşitli zorluklarla boğuşurken, bir sabah uyandığında 13 yaşında bir kız çocuğuna dönüşür. Yardımcısı April ile bu durumla başa çıkmaya çalışacaklardır.

Avuç dolusu sevgi!

aus der NATUR
From nature

meray®

www.meray.eu

design by goldenhorn.de

ERDBEER-MARMELADE

Çilek Marmelatı

35 DAKİKA
35 MINUTEN

ZUTATEN

½ kg Erdbeeren
1 Glas Zucker
Saft von 1 Zitrone

MALZEMELER

½ kg çilek
1 su bardaiğı şeker
1 adet limon suyu

Die Erdbeeren waschen, schneiden und in den Mixer geben. Pürieren, bis sie die richtige Konsistenz haben. Zucker in einen Topf geben. Den Zucker und das Erdbeerpüree gut vermischen. Die Hitze kleiner stellen und kochen lassen. Zitronensaft hinzufügen, sobald die Mischung kocht. Nach 5 Minuten vom Herd nehmen und die Erdbeermarmelade in Gläser füllen. Solange bei Raumtemperatur stehen lassen, bis diese abkühlt. Danach in den Kühlschrank stellen.

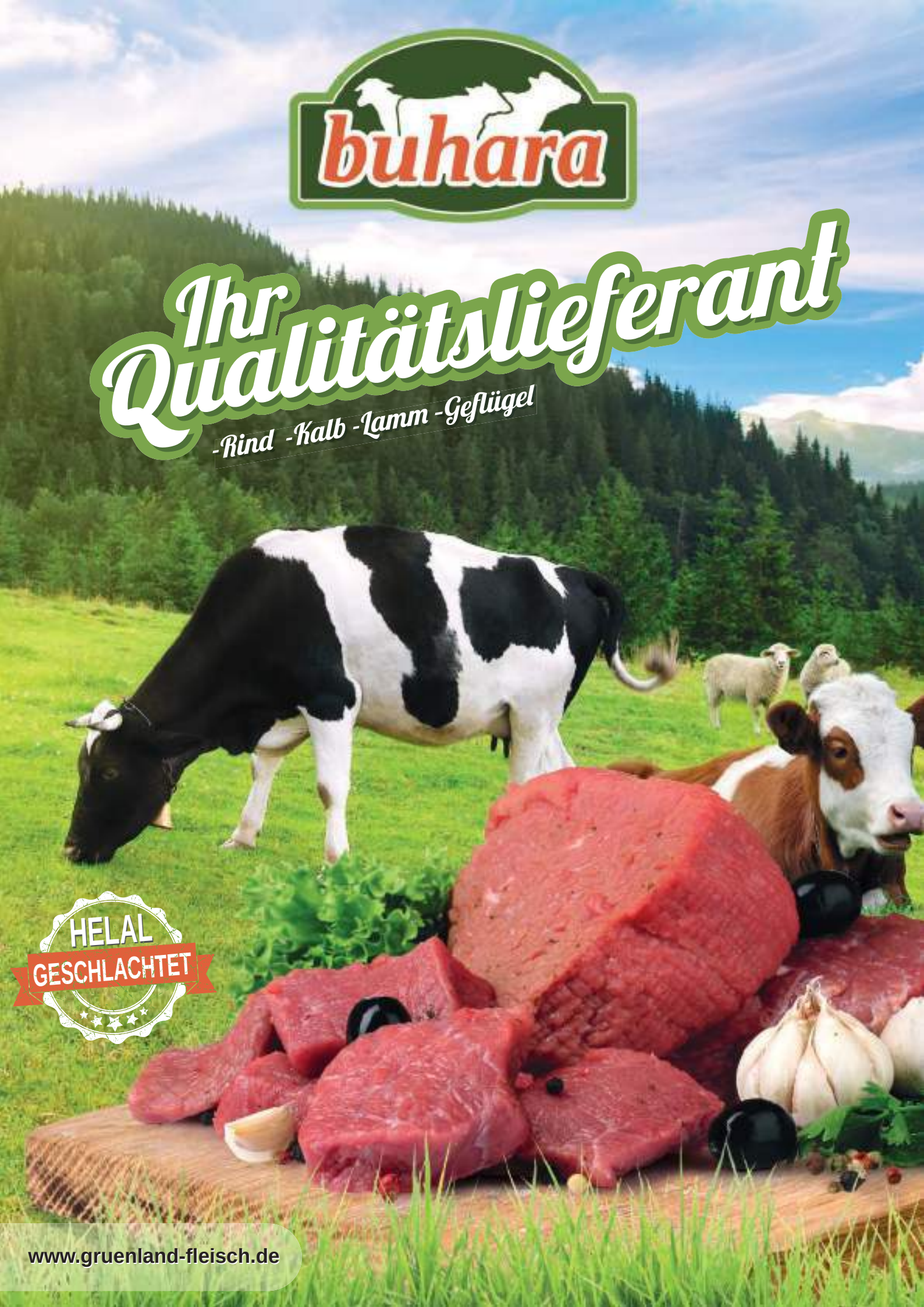
Çilekler yıkanıp, istenen boyutlarda kesilerek mutfak robotuna koyulur. Su gibi olmayacak şekilde robotta çekilir. Bir tencereye şeker ilave edilir. Şeker ve çilek püresi iyice karıştırılır. Ocağın altı açılarak kaynamaya bırakılır. Fokurdamaya başlayınca limonun suyu sıkılır. 5 dakika sonra ocaktan alınan çilek marmelatı kavanozlara koyulur. Soğuyuncaya kadar oda sıcaklığında bekletilir. Soğuduktan sonra buzdolabında saklanır.

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

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel



www.gruenland-fleisch.de

SUNTAT®

Mediterranean Products

Kahvaltılarınıza yeni tadlar kattık!

Mutlaka deneyiniz!

www.suntat.de