

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

NR.

13

März / 2018

Kunden Kochmagazin

eurogida®

... täglich mediterrane Frische



Kenya

DIE STADT IN DER SICH
GESCHICHTE UND ZIVILISATIONEN KREUZEN

TARİHİN VE MEDENİYETLERİN KAVŞAĞI; KONYA



eurogida.de

ETLİ EKMEK
(BROTFLÄDEN MIT FLEISCH)



10

SAC ARASI



18

EINGELEGTE
ROTE BEETE
PANCAR TURŞUSU



25

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 anrufen.

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!

DIJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLIK 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.

IMPRESSUM

Agentur / Verlag:

AR City Media GmbH

Pariserstraße 51 | 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)

Baş Yasa

Herausgeber: AC eurogida GmbH

Beusselstraße 44 n-q | 10553 Berlin

Telefon: +49 (30) 39 49 40 09

E-Mail: info@eurogida.de

Website: www.eurogida.de

Geschäftsführer: Celal İrgi

Chefredakteur: Macit Şahyazıcı

Redaktion: Ali Yapıçı &

Dipl. -Ing. (FH) Baş Yasa

Übersetzung: Übersetzungsbüro A

Marketing: Ali Yapıçı &

Dipl. -Ing. (FH) Baş Yasa

Bildbearbeitung, Layout und Satz:

AR City Media GmbH

Produktion / Druck:

Concept Medien & Druck GmbH

Bülowstraße 56-57 | 10783 Berlin

Auflage: 10.000 Stück

© AR City Media GmbH

Quelle: "Gesund türkisch ko- hen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım

Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti.

Quelle Fotos: shutterstock.com

Fotografie: Merve Ağıñ



8

OKRA – SUPPE
BAMYA ÇORBASI

10

ETLİ EKMEK
(BROTFLÄDEN MIT FLEISCH)

12

TİRİT

13

WASSER – BÖREK
AUF KONYA-ART
KONYA USULÜ SU BÖREĞİ

16

PAPARA

18

SAC ARASI

20

★★★★★
**DIE ROTE RÜBE,
EIN NATURWUNDER**

DOĞAL MUCİZE PANCAR

★★★★★
★★★★★
★★★★★

24

ROTE
RÜBEN – SUPPE
PANCAR ÇORBASI

25

EINGELEGTE
ROTE BEETE
PANCAR TURŞUSU

26

**DIESEN
MONAT
IM KINO**
BU AY VİZYONDA

28

VERANSTALTUNGS-
KALENDER
MAC TAKVİMİ

Kunden Kochmagazin

eurogida®

www.eurogida.de

Mediterrane Frische



Obst & Gemüse



Feinkost



Fleischerei



Backwaren

1 Tiergarten
Turmstraße 43 10551 Berlin

2 Willmersdorf
Bundesallee 180 10717 Berlin

3 Neukölln 1
Karl-Marx-Str. 225 12055 Berlin



4 Wedding 1
Müllerstr. 32A-33 13353 Berlin



5 Wedding 2
Badstr. 9 13357 Berlin



6 Spandau
Breitestr. 37 13597 Berlin

7 Schöneberg
Potsdamerstr. 152 10783 Berlin

8 Steglitz
Albrechtstr. 19 12167 Berlin



9 Kreuzberg
Wrangelstr. 85 10997 Berlin

10 Tempelhof
Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin



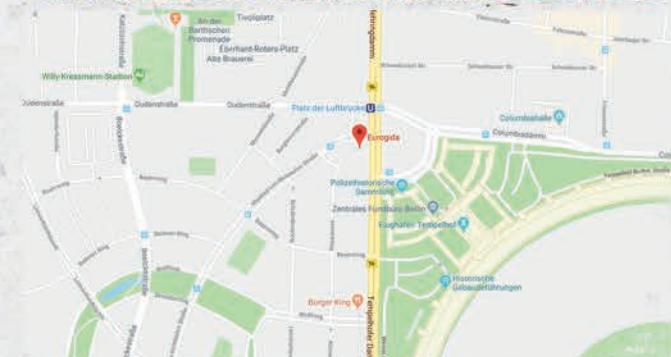
11 Reinickendorf
Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin



12 Charlottenburg
Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin



13 Neukölln 2
Hermannstraße 218, 12049 Berlin



FILIALE TEMPELHOF

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

TEMPELHOF ŞUBESİ

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

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin



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



U-Bahn / Metro:
U6 Platz der Luftbrücke



Montag - Freitag / Samstag:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
8.00 - 20.00



Tel: 030 / 78 95 67 90



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



RUNTERladen UND
SCANNEN

GAZİ
Ramazan seninle güzel

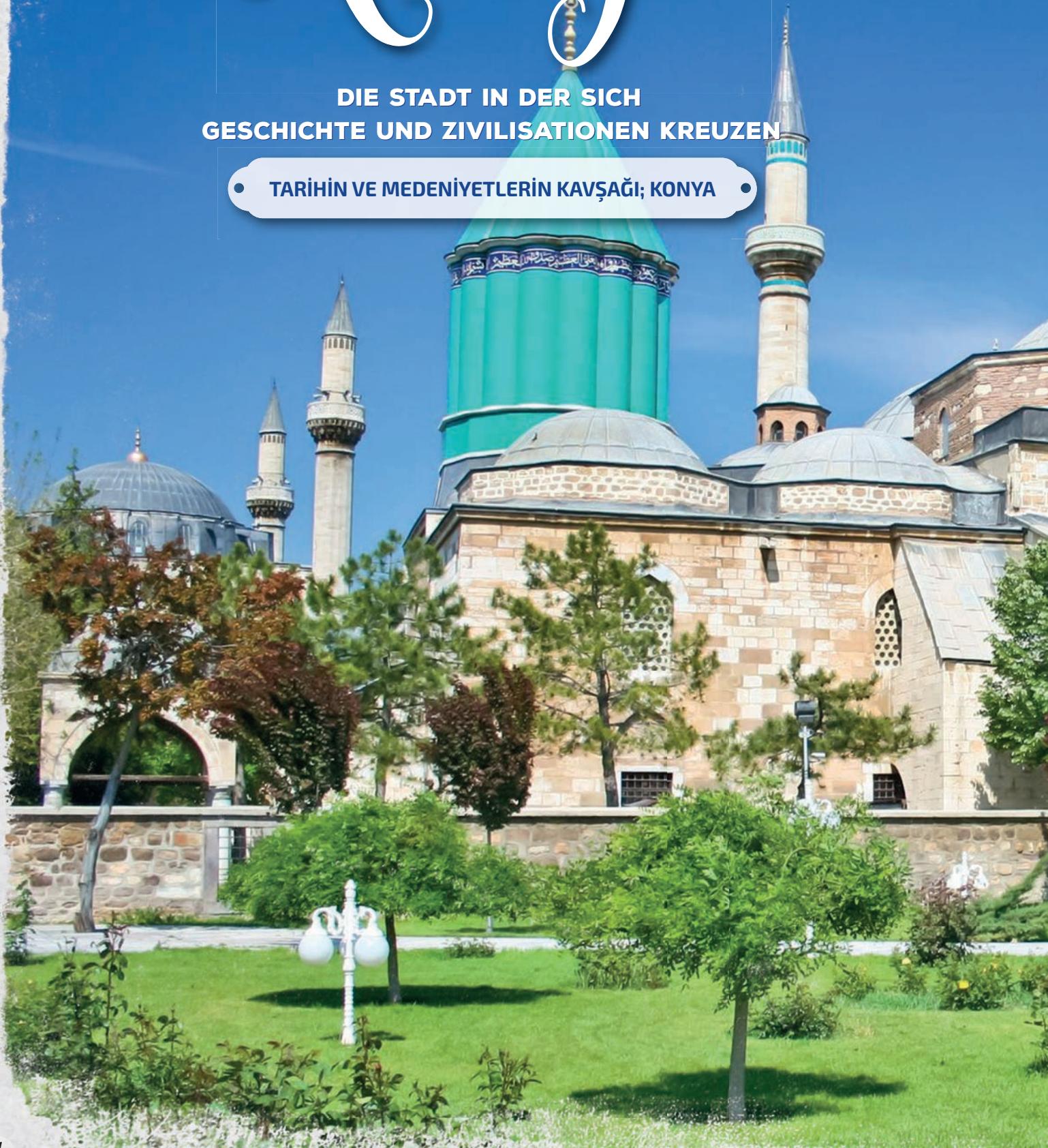
YOĞURT SAĞLIKTIR.
YOĞURT LEZZETTİR.
YOĞURT HAYATTIR.



Konya

DIE STADT IN DER SICH
GESCHICHTE UND ZIVILISATIONEN KREUZEN

• TARİHİN VE MEDENİYETLERİN KAVŞAĞI; KONYA •



◆

Konya ist eine der weltweit ältesten Städte und ein wichtiger Knotenpunkt auf der historischen Seidenstraße. Da sie den Süden mit dem Norden Anatoliens verbindet und eine Kreuzung zwischen dem Osten und Westen darstellt, ist sie noch heute ein bedeutendes Zentrum.

Çatalhöyük, innerhalb der Grenzen Konyas, ist eine der weltweit ältesten Siedlungen und wurde auf die UNESCO Liste für Weltkulturerbe aufgenommen. Çatalhöyük entstand in der Jungsteinzeit und ist dafür bekannt, dass hier die Essenskultur entstand, zum ersten Mal Feuer verwendet, Landwirtschaft ausgeübt und Siedlungen gegründet wurden.

◆————◆

Dünyanın en eski şehirlerinden biri olan Konya; İpek yolu üzerindeki önemli duraklardan biri olması ve Anadolu'nun kuzeyini güneye, doğusunu batıya bağlayan kavşak noktasında olması sebebiyle itibarını günümüze kadar taşıımıştir.

Konya'nın sınırları içinde bulunan Çatalhöyük, dünyanın en eski yerleşim yerlerinden bir tanesidir ve Unesco Dünya Mirasları listesinde yerini almıştır. Neolitik çağ merkezlerinden olan Çatalhöyük, dünyada yemek kültürünün ilk defa başladığı, ilk kez ateşin kullanıldığı, tarımın yapıldığı, yerleşik hayatı geçirdiği merkez olarak tanınmaktadır.

◆



Eines der wichtigsten Symbole der Stadt, die mit ihren tausenden von Jahren alten historischen und natürlichen Schönheiten jedes Jahr unzählige in- und ausländische Touristen anzieht, ist das Mevlana-Museum, in dem sich ebenfalls das Grabmal des Denkers Dschalāl ad-Dīn ar-Rūmī (Mevlana), für den Frieden ein wichtiges Thema war, befindet. Vor allem zwischen dem 07. bis zum 17. Dezember, während der Mevlana-Woche, kommen Besucher aus allen Ecken der Welt in die Stadt.

Binlerce yıllık tarihi ve doğal güzellikleriyle her yıl binlerce yerli ve yabancı turisti ağırlayan şehrin sembollerinden en önemlisi, içinde insanlık dostu, barış simgesi ve büyük yol gösterici Mevlana'nın türbesi de bulunan Mevlana Müzesi'dir. Özellikle her yıl 07-17 Aralık tarihleri arasındaki Mevlana Haftası'nda, şehre dünyanın dört bir yanından ziyaretçiler akın eder.

Konya, wo sich viele Moscheen wie die Alaaddin Moschee, Aziziye Moschee, Ince Minareli Moschee und Madrasa und das Nasreddin Hoca Grabmal, Madrasas, viele andere Grabmäler, Karawansereien und Hamams befinden, ist außerdem Standort der ersten christlichen Siedlung und Tempel. Sille, die Aya Eleni Kirche, die antike Stadt Kilstara, das hetitische Eflatunpinar Denkmal, die Ivriz Felsenprägungen und die antike Stadt Bolat werfen Licht auf eine tausende Jahre alte Geschichte.

**07-17 Dezember,
während der
Mevlana-Woche**

Alaaddin Cami, Aziziye Cami, İnce Minareli Cami ve Medresesi, Nasreddin Hoca Türbesi gibi birçok cami, medrese, türbe, han ve hamamların bulunduğu Konya, aynı zamanda dünyanın ilk Hıristiyan yerleşim yeri ve mabetlerine de ev sahipliği yapar. Sille, Aya Elena Kilisesi, Kilstara Antik Kenti, Eflatunpinar Hitit Anıtı, Ivriz Kaya Kabartmaları ve Bolat (Astra) Antik Kenti yüz yllar öncesine ışık tutar.

Konya sticht außerdem mit seinen natürlichen Schönheiten hervor. Der Meke See, der auch als Schutz vor dem Bösen Auge bekannt ist, und der weltweit größte Süßwasserfischsee, der Beyşehir See, liegen innerhalb der Grenzen von Konya. Jene Stadtteile im Taurusgebirge bieten für Naturliebhaber einzigartige Strecken. Bergregionen wie Beyşehir, Seydişehir, Hadim und Taşkent sind für den Jagdtourismus sehr geeignet.

Konya, zengin tarihi dokusunun yanında doğal güzellikleriyle de öne çıkar. "Dünyanın Nazar Boncuğu" olarak nitelendirilen Meke Gölü ve Türkiye'nin en büyük tatlı su gölü olan Beyşehir Gölü, Konya ili sınırları içinde bulunur. Konya'nın Toros dağlarında bulunan ilçeleri doğa tutkunları için eşsiz rotalar sunar. Beyşehir, Seydişehir, Hadim, Taşkent gibi dağlık bölgeler av turizmi için uygundur.

Die Höhlen von Konya spiegeln ebenfalls die

**07-17 Aralık
tarihleri arasındaki
Mevlana Haftası**



Naturschönheit Konyas wieder. Der Bezirk Derebucak, hat ein sehr großes Potential in Sachen Höhlen und vor allem die Balatini Höhle, mit einer Länge von 1830 Meter, fällt besonders auf. Die Höhle hat zwei Eingänge, in Düden und Kaynak, und ist es mit ihren Travertinen und riesigen Whirlpools einen Besuch wert. Die Körükini Höhle im Bezirk Çamlık ist 1250 Meter lang und zieht in- und ausländische Touristen vor allem deswegen an, da der Uzunsu Bach durch sie hindurch läuft. Andere sehenswerte Naturschönheiten in Konya sind die Suluin Höhle, die Susuz Höhle, die Tinaztepe Höhle, die einen See beherbergt und die Pınarbaşı Höhle.

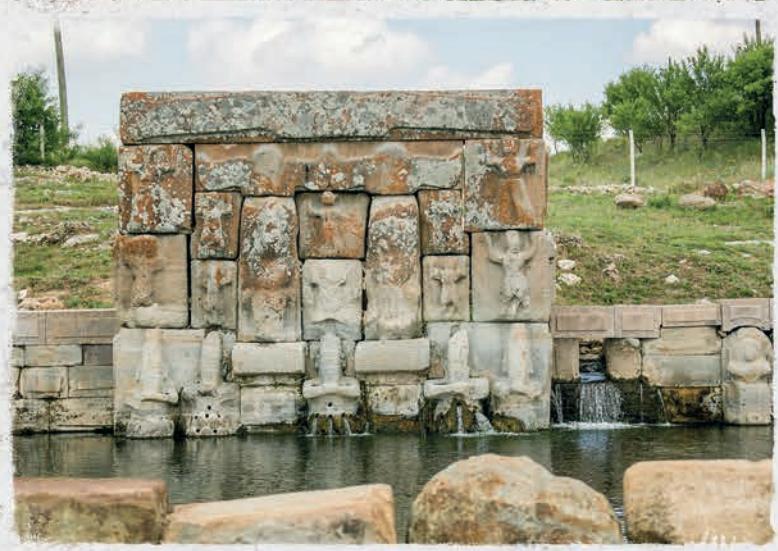
Konya'nın doğal güzelliklerini yansitan diğer bir özelliği de mağaralarıdır. Mağaralar açısından önemli bir potansiyele sahip olan Konya'nın Derebucak ilçesindeki Balatini Mağarası, 1830 metre uzunluğu ile dikkat çekmektedir. Düden ve Kaynak konumunda iki girişi olan mağara, travertenleri ve dev cadı kazanları ile görülmeye değer güzelliklere sahiptir. Çamlık beldesinde bulunan Körükini Mağarası ise 1250 metre uzunluğundadır ve içinden geçen Uzunsu Deresi ile yerli ve yabancı turistlerin büyük ilgisini çekmektedir. Bunlar dışında Suluin Mağarası, Susuz Mağarası, içinde göl bulunan Tinaztepe Mağarası ve Pınarbaşı Mağarası da Konya'nın görülmeye değer diğer doğal güzelliklerindendir.

Konya ist aber auch für sein Quellwasser und seine Hamams bekannt. Vor allem die Ilgin Quellen im Bezirk Ilgin sind wegen ihres klaren, farblosen und geruchlosen Wassers mit reichen Mineralien und Vitaminen, die Erleichterung für viele Krankheiten bieten, bei den Besuchern sehr beliebt.

Kaplıca ve hamamlarıyla da dikkat çeken Konya'da, İlgin ilçesinde bulunan İlgin Kaplıcaları, sahip olduğu berrak, renksiz, kokusuz, zengin mineral ve vitaminler içeren sularıyla birçok hastalığa şifa olmakta ve pek çok ziyaretçiyi ağırlamaktadır.

Die Stadt ist mit Flugzeug, Auto oder Zug einfach zu erreichen und in Sachen Unterkunft gibt es eine breite Auswahl von Luxus-Hotels bis hin zu kleinen Pensionen.

Hava, kara ve tren yolu ile farklı ulaşım alternatifleri sunan şehirde, konaklama konusunda da lüks otellerden küçük pansionlara kadar birçok seçenek bulunabilmektedir.



OKRA – SUPPE BAMYA CORBASI

**6 KİŞİLİK
FÜR
6 PERSONEN**



ZUTATEN

- 100 g trockene Okra
250 g in Würfel geschnittenes Rindfleisch
1 Zwiebel
3 Esslöffel Tomatenmark
1 Esslöffel Öl
3 Esslöffel Butter
1 Zitrone
Saft von 2 Zitronen
2 Knoblauchzehen
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

- 100 g kuru bamya
250 g dana kuşbaşı
1 kuru soğan
3 yemek kaşığı dökmates
salçası
1 yemek kaşığı sıvıyağ
3 yemek kaşığı tereyağı
1 limon
2 limonun suyu
2 diş sarımsak
Tuz, karahibер

ZUBEREITUNG

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die trockenen Okra hinzufügen. Sobald diese gekocht sind, abgießen und zur Seite stellen. Öl in den Topf geben und erhitzen. Das in Würfel geschnittene Fleisch in den Topf geben, braten und 2 Gläser warmes Wasser hinzufügen und kochen lassen. Nachdem das Fleisch gar ist, der Reihe nach Butter, Zwiebeln, Tomatenmark und Knoblauch hinzufügen und braten. Danach 6 Gläser Wasser, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und die Okra hinzufügen und für 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Warm servieren.

HAZIRLANISI

Bir tencerede bir miktar su kaynatılarak kuru bamyalar ilave edilir. Bamyalar haşlanınca süzülüp kenara alınır. Tencereye sıvıyağ eklenerek ısıtılır. Bamyaların büyülüğünde doğranan etler, tencereye eklenip kavrulur ve üzerine 2 bardak kadar sıcak su ilave edilerek pişirilir. Etler tamamen piştikten sonra sırasıyla tereyağı, soğan, salça ve sarımsak eklenerek kavrulur. Üzerine 6 su bardağı su, limon suyu, tuz, karabiber ve son olarak bamyalar eklendikten sonra 30 dakika kısık ateste pişirilir. Sıcak servis edilir.



Ihre LVM-Versicherungsagentur Aziz Akseki



Aziz Akseki
Ihr LVM-Vertrauensmann,
Agenturinhaber



Sarah Tietjen
Büroleitung



Mukaddes Sahin
Agenturassistentin



Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst



Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst



Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst



Sascha Schwan
Versicherungskaufmann
im Außendienst



Mert Cakmak
Auszubildender



Emre Akseki
Student



Haydar Sami Emre
Versicherungsfachmann
im Außendienst

LVM-Versicherungsagentur Aziz Akseki

Drontheimer Straße 3
13359 Berlin

Bürozeiten:
Mo.–Fr. 9.00 – 17.30 Uhr
und nach Vereinbarung

Telefon 030 499 89 43-0
Telefax 030 499 89 43-23

Zweitbüro:
Prinzessinnenstraße 8
10969 Berlin

info@akseki.lvm.de
www.akseki.lvm.de

4 KİŞİLİK
FÜR
4 PERSONEN

ETLİ EKMEK (BROTFLÄDEN MIT FLEISCH)

ETLİ EKMEK

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

4 Gläser Mehl
1 Paket trockene Hefe
1,5 Gläser warmes Wasser

FÜR DIE FÜLLUNG:

400 g in Würfel geschnittenes Fleisch
1 Zwiebel
2 Tomaten
2 grüne Paprika
Ein halber Bund Petersilie
1 Kaffeelöffel Butter
Salz, Pfeffer
Paprikaflocken

MALZEMELER

HAMURU İÇİN:

4 su bardağı un
1 paket hazır maya
1,5 su bardağı ılık su

İÇ HARCI İÇİN:

400 g dana kuşbaşı et
1 adet kurú soğan
2 adet domates
2 adet yeşil biber
Yarım demet maydanoz
1 tatlı kaşığı tereyağı
Tuz, karabiber
Pul biber

ZUBEREITUNG

Für den Teig, das Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde machen. Langsam die Hefe und das Wasser hinzufügen, solange kneten bis man einen ebenen Teig hat. Dann in 8 Teile teilen. Die Teigbällchen auf die bemehlte Arbeitsfläche legen, mit einem feuchten Tuch bedecken und für 30 Minuten garen lassen. Für den Aufstrich Zwiebeln, Tomaten, Paprika und Petersilie fein schneiden. Das Rindfleisch in sehr kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten in eine Schüssel geben. Butter, Salz, Pfeffer und Paprikaflocken hinzufügen und gut vermischen. Den Teig lang und dünn ausrollen. Den Aufstrich auf dem gesamten Teig verteilen. Bei 200 Grad für 15 Minuten im Ofen backen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Hamur için; un geniş bir kaba alınarak ortası açılır. Maya ve su yavaş yavaş ilave edildikten sonra hamur toplanana kadar yoğrulur ve 8 parçaya bölünür. Hamur parçaları unlanmış tezgâh üzerine alınıp üzeri nemli bir bezle örtülüerek mayalanması için 30 dakika bekletilir. Harcı için; soğan, domates, biber ve maydanozlar ince ince doğranır. Dana eti, çok küçük parçalar halinde kesilir. Tüm malzeme bir karıştırma kabına alınır. Tereyağı, tuz, karabiber ve pul biber eklenerek elde iyice karıştırılır. Mayalanan hamurlar ince bir şekilde uzunlamasına açılır. Hazırlanan harç, eşit şekilde hamurun üzerine kaplanır. 200 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.





KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!



Kurzurlaub zur Gesundheit

Gesundheitskurs und Kurzurlaub – mit den Aktivtagen der KNAPPSCHAFT

Die KNAPPSCHAFT als Partner für Gesundheit unterstützt Versicherte, auch mit wenig Zeit und ohne hohe Kosten, etwas für sich und ihre Gesundheit in ausgewählten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands zu tun.

Sie sind ein engagierter Menschen kümmern sich um fast alles und alle?
Und was ist mit Ihnen?

Werden Sie doch einfach aktiv mit den Aktivtagen der KNAPPSCHAFT.

08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

www.knappschaft.de

4 KİŞİLİK
FÜR
4 PERSONEN

TİRİT

ZUTATEN

- 400 g in Würfel geschnittenes Rindfleisch
- 1 grüne Paprika
- 1 Zwiebel
- ein halber Bund Petersilie
- 2 Esslöffel Butter
- Pide-Brot
- Joghurt
- Kreuzkümmel
- Sumach
- Salz, Pfeffer

MALZEMELER

- 400 g dana kuşbaşı
- 1 adet yeşil biber
- 1 adet soğan
- Yarım demet maydanoz
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- Pide ekmeği
- Yoğurt
- Kimyon
- Sumak
- Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Das Rindfleisch in einen Topf geben und mit kaltem Wasser bedecken. Bei hoher Hitze zum Kochen bringen und danach mit geschlossenem Deckel für weitere 45 Minuten bei geringer Hitze kochen. Falls beim Kochen das Wasser verdampft, jeweils etwas Wasser hinzufügen. Sobald das Fleisch gar ist, die klein geschnittenen Paprika, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel hinzufügen und für ein paar Minuten braten. Das klein geschnittene Pide-Brot auf einem großen Servierteller verteilen. Das Brot mit der restlichen Fleischbrühe aufweichen. Die in Scheiben geschnittenen Zwiebeln etwas mit Sumach kneten. Zunächst die Zwiebeln und danach den Joghurt auf dem Pide-Brot verteilen. Danach das Fleisch hinzufügen und auf dem Gericht zerschmolzene Butter verteilen. Mit fein geschnittener Petersilie verzieren und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Dana etleri bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar soğuk su ilavesiyle kaynaya kadar yüksek ateşe, kaynadıktan sonra da düşük ateşe kapağı kapalı olarak yaklaşık 45 dakika kadar pişirilir. Pişirme esnasında etin suyu biterse azar azar su ilavesi yapılır. Etler piştikten sonra küçük küçük doğranmış yeşil biberler, tuz, karabiber ve kimyon da tencereye ilave edilerek birkaç dakika daha kavrulur. Lokmalık olarak kesilen pide ekmekleri geniş bir servis tabağına dizilir. Etin kalan suyu ile ekmekler ıslatılır. Piyazlık doğranan soğan, sumakla beraber hafifçe ovulur. Sumaklı soğan ve ardından yoğurt, sırayla pide ekmeklerinin üzerine koyulur. Etler de yoğurdun üzerine eklendikten sonra bir tavada eritilen tereyağı, etlerin üzerine gezdirilir. İnce kıymış maydanozla süslenerken sıcak servis edilir.



WASSER – BÖREK AUF KONYA-ART KONYA USULÜ SU BÖREĞİ



ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

4 Gläser Mehl

4 Eier

warmes Wasser

Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

350 g Rinder gehacktes

2 Zwiebeln

1 halbes Teeglas Öl

1 Esslöffel Butter

1 Bund Petersilie

Salz, Pfeffer

MALZEMELER

HAMURU İÇİN:

4 su bardağı un

4 Adet Yumurta

İlik su

Tuz

İÇ HARCI İÇİN:

250 g dana kıyma

2 kuru soğan

Yarım çay bardağı sıvıyağ

1 yemek kaşığı tereyağı

1 demet maydanoz

Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Für die Füllung Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gehacktes hinzufügen. Die fein geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und weiterbraten. Salz, Pfeffer und fein geschnittene Petersilie hinzufügen, vermischen, vom Herd nehmen und mit dem Deckel zudecken. Für den Teig, eine Mulde im Mehl machen und die Eier hinzufügen. Salz und langsam warmes hinzufügen, bis man einen weichen Teig hat. Den Teig in 6 gleichgroße Bällchen teilen und für eine halbe Stunde ruhen lassen. In einem Topf etwas Wasser zum Kochen bringen und Salz hinzugeben. Das Blech mit Butter einstreichen. Die Teigbällchen je nach Größe des Blechs ausrollen. Zwei Fladen auf das Blech legen, ohne diese zu kochen. Alle Fladen, außer der oberste, für 1-2 Minuten im kochenden Wasser kochen, danach in kaltes Wasser legen und mit einem Sieb abtropfen lassen. Die Fladen in vier Stücke teilen und auf das Blech legen. Nach dem dritten Fladen die Füllung gleichmäßig verteilen. Die restlichen Fladen auf die gleiche Weise drauflegen. Ganz oben den ungekochten Fladen drauflegen, ohne diesen zu zerschneiden. Auf dem Herd bei geringer Hitze mit regelmäßigen Umdrehen zubereiten. Sobald die Unterseite braun ist, Butter daraufstreichen und die andere Seite zubereiten. Den zubereiteten Börek warm servieren.

HAZIRLANIŞI

İç harci için, bir tavada sıvıyağ koyulup kıyma ilave edilerek kavrulur. İnce doğranan soğanlar da eklenerek kavrulmaya devam edilir. Tuz, karabiber ve ince kıymış maydanoz ilave edilip karıştırıldıktan sonra altı kapatılır ve soğumaya bırakılır. Hamuru için yoğurma kabına alınan unun ortası açılarak yumurtalar kırılır. Tuz atılarak yavaş ılık su ilavesiyle yumuşak bir hamur elde edilir. Hamur 6 eşit bezeye ayrılarak yarı saat kadar dinlenmeye bırakılır. Bir tencerede, hamurları haşlamak için su kaynatılır ve tuz eklenir. Fırın tepsisi, tereyağı ile yağılanır. Hamur bezeleri, kullanılacak tepsinin büyüğünde açılır. İlk yufka, haşlanmadan tepsije koyulur. En üsteki yufka dışındaki tüm yufkalar 1-2 dakika kaynar suda haşlandıktan sonra soğuk suya alınır ve bir süzgeç yardımıyla suları szülür. Haşlanan yufkalar dörde bölünerek fırın tepsisine dizilmeye başlanır. Üçüncü yufkadan sonra iç harci eşit bir şekilde dağıtılır. Kalan yufkalar da aynı şekilde dizilir. En üsteki haşlanmayan yufka kesilmeden koyulur. Ocak üzerinde kısık ateşte çevirile pişirilir. Alt kısmı kızarınca çevirilerek tereyağı sürürlür ve diğer tarafı da pişirilir. İki tarafı da pişen börek, sıcak olarak servis edilir.





YEM!



BERLIN BÖLGESİ YETKİLİ BAYİİ

PERA Fleischgrosshandel GmbH

Beusselstr. 44n-q Haus 33 B-C · D-10553 Berlin · www.p-e-r-a.de · Tel.: +49 (30) 398 44 641



PERA Fleischgroßhandel GmbH
Beusselstr. 44N-Q Haus 33b,
10553 Berlin

www.p-e-r-a.de
info@p-e-r-a.de

Mobil: 0175 826 5926 (Hamit SEVİNÇ)
BESTELL-HOTLINE: 030 - 398 44 640
Fax: 030 - 398 09 144

WIR BELIEFERN SUPERMÄRKE IN UND UM BERLIN.

Willkommen bei Pera Fleischgroßhandel GmbH. Als EU-Zerlegebetrieb und Fleischgroßhandel in Berlin überzeugen wir Sie gern mit qualitativem, hochwertigem Fleisch vom Rind, Kalb, Lamm und Geflügel. Zusätzlich mit Fertiggerichten von Anur, Kaptanlar und Al Khadraa.



PERA
Fleischgroßhandel GmbH

Ihr Spezialist für Fleisch

PAPARA



ZUTATEN

- 4-5 Scheiben altes Brot
- 1 Tomate
- 1 rote Zwiebel
- 2 Esslöffel Butter
- 50 g Tulum Käse
- Ein paar Stängel Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

MALZEMELER

- 4 – 5 dilim bayat ekmek
- 1 adet domates
- 1 adet kırmızı soğan
- 2 yemek kaşığı tereyağı
- 50 g tulum peyniri
- Birkaç dal maydanoz
- 1 diş sarımsak
- Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Die fein geschnittenen Zwiebeln in einer Pfanne braten. Die geschnittenen Tomaten hinzufügen und wie eine Soße zubereiten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das klein geschnittene Brot in die Pfanne geben. Geriebenen Tulum-Käse hinzufügen. Mit fein geschnittener Petersilie verzieren und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

İnce doğranan soğan, bir tavada tereyağında kavrulur. Doğranmış domates de ilave edilerek sos gibi pişirilir. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Küçük parçalar halinde kesilen bayat ekmekler de tavaya ilave edilir. Üzerine rendelenmiş tulum peyniri koysun. İnce kıyılmış maydanoz ile süslenerek sıcak servis edilir.

2 KİŞİLİK
—
FÜR
2 PERSONEN





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

13x
in Berlin

TEMPELHOF
Tempelhofer Damm 2

REINICKENDORF
Wilhelmsruher Damm 129

STEGLITZ
Albrechtstraße 19

WILMERSDORF
Bundesallee 180

TIERGARTEN
Turmstraße 43

NEUKÖLLN
Karl-Marx-Str. 225
& Hermannstr. 218

WEDDING
Müllerstraße 33
& Badstraße 9

KREUZBERG
Wrangelstraße 85

CHARLOTTENBURG
Wilmersdorfer Arcaden
Wilmersdorfer Str. 46

SPANDAU
Breite Straße 37

SCHÖNEBERG
Potsdamerstraße 152

SAC ARASI

ZUTATEN

FÜR DEN TEIG:

5 Gläser Mehl

2 Eier

Wasser

Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:

250 g geschmolzene Butter

250 g geschmolzene Sahne

FÜR DIE SIRUP:

1,5 Gläser Zucker

1 Glas Wasser

1-2 Tropfen Zitrone

FÜR VERZIERUNG:

Pistazien

MALZEMELER

HAMURU İÇİN:

5 su bardağı un

2 yumurta

Su

Tuz

İÇ HARCI İÇİN:

250 g eritilmiş tereyağı

250 g eritilmiş kaymak

ŞERBETİ İÇİN:

1,5 su bardağı toz şeker

1 su bardağından su

1-2 damla limon suyu

ÜZERİ İÇİN:

Antep fistığı

ZUBEREITUNG

Mehl, Ei, Butter, Salz und Wasser vermischen, bis man einen weichen Teig, etwa in der Konsistenz des Ohrläppchens, hat. Ei-große Bällchen machen, diese zudecken und für eine halbe Stunde ruhen lassen. Die Teigbällchen als sehr dünne Yufka ausrollen. Auf jedem geschmolzene Butter und Sahne streichen. Nachdem der Yufka mit der Hand oder dem Nudelholz zusammengerollt wurde, in eine Rose rollen und auf das Backblech legen. Nachdem alle Yufka fertig sind, die restliche Butter auf den Rosen verteilen. Solange im Ofen backen, bis sie braun sind. Für den Sirup Zucker, Wasser und Zitronensaft zum Kochen bringen und abkühlen lassen. Über den gebackenen Teig verteilen. Je nach Wunsch mit Pistazien verzieren und lauwarm servieren.

HAZIRLANIŞI

Un, yumurta, tereyağı, tuz ve azar azar su ilavesiyle kulak memesi yumuşaklığında bir hamur elde edilir. Hamurdan yumurta büyülüğünde bezeler koparılarak üzerleri örtülür ve yarı saat kadar dirlendirilir. Dırnlanan hamur bezeleri çok ince yufkalar halinde açılır. Her birinin üzerine eritilmiş tereyağı ve kaymak sürülr. Yufka, oklava ya da el ile sarıldıkten sonra kendi etrafında çevrilerek gül şekli verilir ve tepsİYE dizilir. Yufkalar bitince kalan yağ üzerine gezdirilir. Fırında pembeleşene kadar pişirilir. Şerbeti için; bir tencerede toz şeker ve su, limon suyu ilavesiyle kaynatılır ve bir kenarda soğumaya alınır. Pişen hamurların üzerine şerbet gezdirilir. İsteğe göre Antep fistığı serpilerek sıcak ya da ılık servis edilir.

6 KİŞİLİK

FÜR
6 PERSONEN



LEZZETİ
TÜRKİYE'DEN



Anadolu'nun Bereketi Sofranızda





DIE ROTE RÜBE, EIN NATURWUNDER

DOĞAL MUCİZE PANCAR

DIE ROTE RÜBE GEHÖRT ZUR FAMILIE DER FUCHSSCHWANZGEWÄCHSE UND IST EIN SEHR LECKERES UND GESUNDES WURZELGEMÜSE. AUSSERDEM WIRD SIE SCHON SEIT SEHR ALDEN ZEITEN IN DER ALTERNATIVEN MEDIZIN FÜR DIE BEHANDLUNG VON VIELEN KRANKHEITEN EINGESETZT. DAS NATURWUNDER, DIE ROTE RÜBE, DIE REICH AN VITAMIN C, PHOSPHAT, KALIUM UND VIELEN ANDEREN VITAMINEN UND MINERALIEN IST, HAT ES VERDIENT, ÖFTER AUF UNSEREM SPEISEPLAN ZU LANDEN.

PANCAR, İSPANAKGİLLER FAMILYASINDAN, ÇOK LEZZETLİ VE SAĞLIĞA ÇOK FAYDALI, TOPRAK ALTINDA YETİŞEN BİR KÖK SEBZEDİR. AYRICA ÇOK ESKİ ZAMANLARDAN BERİ ALTERNATİF TIPTA BİRÇOK HASTALIĞIN TEDAVİSİNDE KULLANILMIŞTIR. C VİTAMİNİ, FOSFAT, POTASYUM GİBİ BİRÇOK VİTAMİN VE MINERAL İÇEREN VE TAM BİR DOĞAL MUCİZE OLAN PANCARIN, SOFRALARIMIZDA DAHA ÇOK İLGİYİ HAK ETMESİNİ SAĞLAYACAK SAYISIZ YARARI VARDIR.





STÄRKT DAS IMMUNSYSTEM

Damit das Immunsystem richtig funktionieren kann, braucht es vor allem Vitamin C. Bei Infektionen und Stress kommt das Vitamin C Gleichgewicht ins Schwanken. Deswegen ist es sehr wichtig, dass man genügend Vitamin C zu sich nimmt. Dank des Vitamin C in der Roten Rübe, wird das Immunsystem gestärkt und geschützt.

GLEICHT DEN BLUTDRUCK AUS

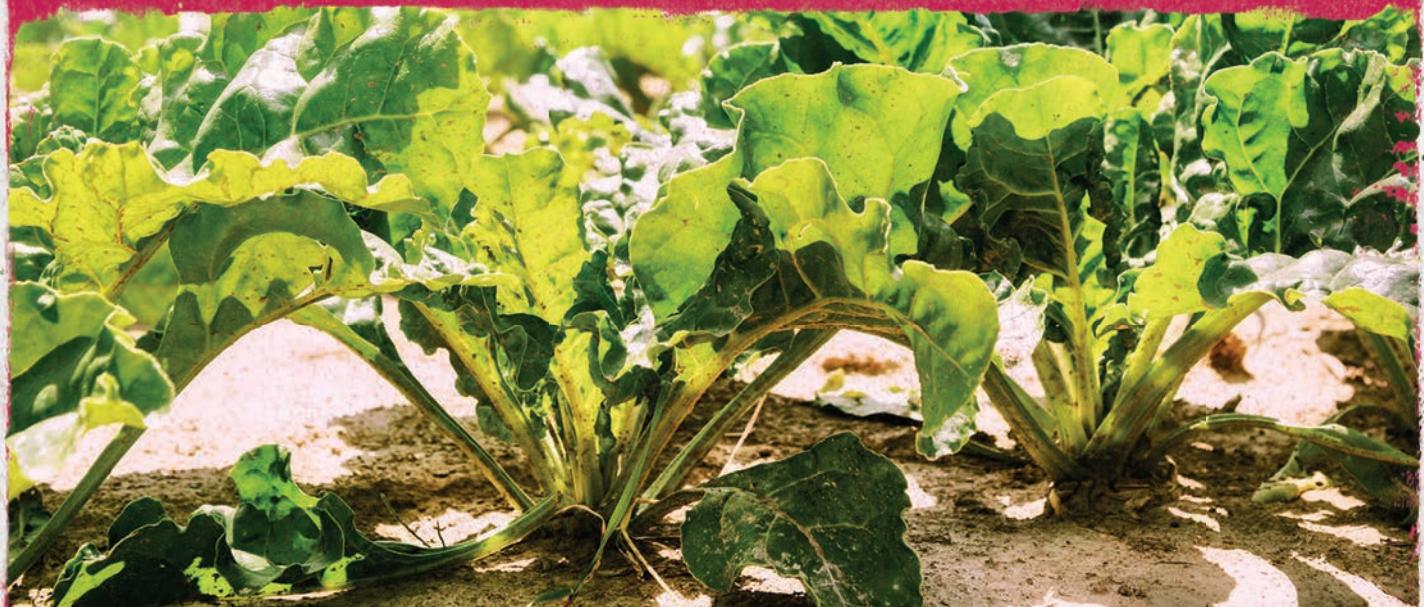
Durch die Nitrats in der Roten Rübe wird der Blutdruck ausgeglichen und der Sauerstoffgehalt im Blut erhöht. Das im Körper aufgenommene Nitrat lockert die Gefäße, was dazu führt, dass das Blut besser zirkulieren kann, wodurch der Blutdruck ausgeglichen wird. Dadurch wird auch Herzkrankheiten vorgebeugt.

BAĞIŞIKLIĞI GÜÇLENDİRİR

Bağışıklık sistemi görevini yerine getirebilmek için en çok C vitaminine ihtiyaç duyar. Enfeksiyon, stres gibi durumlarda vücutta C vitamini dengesi bozulmaya başlar. Bu sebeple vücutta yeteri kadar C vitamini alınması büyük önem taşır. Pancar, içeriğindeki C vitamini sayesinde bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve korunmasına yardımcı olur.

KAN BASINCINI DENGELER

Pancar, içeriğindeki nitrat sayesinde kan basıncının dengelenmesini ve kandaki oksijen seviyesinin artmasını sağlar. Vücutta alınan nitrat, damarları dirlendirir ve genişletir, dolayısıyla kanın vücutta daha rahat dolaşımını sağlar ve tansiyonu dengeler. Bu özelliğiyle kalp hastalıklarının da önüne geçer.



IDEAL FÜR DIÄTEN

100 Gr. Rote Rüben enthalten 43 Kalorien. Wenn man diese nicht zu lange kocht und dann verzehrt, verleiht die rote Rübe ein Gefühl der Fülle und hilft dabei abzunehmen.

IDEAL BİR DİYET BESİNİDİR

Pancarın 100 gramında 43 kalori bulunur. Çok fazla pişirilmeden, hafif diri kalacak şekilde tüketildiğinde topluk hissi verir ve kilo vermede yardımcı olur.

SCHÜTZT VOR KREBS

Dank der enthaltenen anti-kanzerogenen Stoffe, wird der Körper gegen Krebs gestärkt. Wissenschaftliche Studien haben bewiesen, dass Rübenextrakt multiple Organumore hemmt. Im Moment werden Studien an Anti-Krebs-Medikamenten, die auf Rote Beete basieren, durchgeführt.

KANSERE KARŞI KORUR

Pancar, içeriği anti kanserojen maddelerle vücudun kansere karşı direncini artırır. Yapılan bilimsel araştırmalarla, pancar özünün çoklu organ tümörlerini engellediği kanıtlanmıştır. Ayrıca birçok kanserin tedavisinde pancar kökenli ilaçlar üzerinde çalışmalar devam edilmektedir.

REGELT DIE VERDAUUNG

Rote Rüben besitzen viel Fruchtmark, welches nicht nur den Darm schützt sondern auch regelt. Dadurch werden Verdauungsprobleme wie Verstopfung, Magenverstimmung und Blähungen verhindert.

SİNDİRİMİ DÜZENLER

Posa bakımından zengin olan pancar, bağırsakları korurken, bağırsak hareketlerini de düzenleyerek kabızlık, hazırlıksızlık, şişkinlik gibi sindirim sorunlarını ortadan kaldırır.

STÄRKT DEN KÖRPER

Rote Rüben enthalten die Vitamine A, B, C und P und sind außerdem reich an Mineralien. Das enthaltene

Phosphor, Eisen, Magnesium, Kalium, Zink und Kalzium stärken den Körper vor allem bei Sport.

DAYANIKLILIK SAĞLAR

A,B, C, P vitaminlerine sahip pancar, mineraller bakımından da çok zengindir. İçinde fosfor, demir, magnezyum, potasyum, çinko ve kalsiyum bulunan pancarın, egzersizler sırasında dayanıklılığı artırdığı bilinmektedir.

WIE VIEL SOLLTE MAN ESSEN?

Da Rote Rüben viel Natrium und Zucker enthalten, sollte man nicht zu viel davon essen. Es wird empfohlen eine halbe oder ganze Rübe zwei Mal in der Woche zu verzehren.

NE KADAR TÜKETİLMELİ?

Pancar; sodyum ve şeker oranı yüksek bir sebze olduğundan, aşırı tüketilmemesine özen gösterilmelidir. Haftada iki gün, yarıya veya bir bütün pancar tüketilmesi önerilmektedir.

WIE SOLLTE MAN SIE WÄHLEN UND AUFBEWAHREN?

Man sollte kleine oder mittelgroße Rüben, mit frischen Wurzel und Blättern, einer glatten Oberfläche ohne Flecken und dunkler Farbe wählen. Nachdem diese genügend gelüftet wurde, kann man sie im Kühlschrank ohne Gefrierbeutel bis zu 3 Wochen aufbewahren. Die Blätter bleiben auf diese Weise auch für ein paar Tage frisch.

NASIL SEÇİLMELİ VE SAKLANMALI?

Pancarın küçük ya da orta boyu, kökleri ve yaprakları taze ve canlı olanı, yüzeyi düzgün, lekesiz ve koyu renkli olanları seçilmelidir. Havası iyice alındıktan sonra buzdolabı poşetine yıkanmadan koyularak, buzdolabında 3 haftaya kadar saklanabilir. Ayrıca yaprakları da birkaç gün tazeliğini korur.

WIE SOLLTE MAN SIE VERZEHEN?

Die enthaltenen Inhaltsstoffe der Betalaine-Gruppe sind nicht hitzebeständig. Deswegen ist es am besten die Rote Rübe roh zu essen, da man auf diese Weise die Nährstoffe nicht verliert. Falls man diese jedoch kochen möchte, sollte man darauf achten, die Rote Beete ganz oder in vier Stücken für höchstens 15 Minuten mit Dampf oder im kochenden Wasser oder bei mittlerer Hitze für höchstens 1 Stunde im Ofen zuzubereiten.

NASIL TÜKETİLMELİ?

Pancarın içeriğindeki çok faydalı olan betalain grubu maddeler ısuya dayanıklı değildir. Bu yüzden besin değerini kaybetmemesi için en sağlıklı yöntem çiç olarak yenmesidir. Eğer pişirilerek tüketilecekse bütün olarak ya da 4 parçaya bölünerek 15 dakikayı geçmeyecek şekilde buharda veya kaynar suda; ya da orta ısındaki fırında 1 saatı geçmeyecek şekilde pişirilmelidir.



İKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel & Grosshandel



www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!
(030) 398 85 216

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

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

ROTE RÜBEN – SUPPE

PANCAR ÇORBASI



ZUTATEN

2 mittelgroße Rote Beete-Rüben
1 Zwiebel
1 Esslöffel Mehl
2 Esslöffel Butter
1 halbes Teeglas Öl
1,5 Liter Wasser
Salz

MALZEMELER

2 orta boy kırmızı pancar
1 adet soğan
1 yemek kaşığı un
2 yemek kaşığı tereyağı
Yarım çay bardağı sıvıyağ
1,5 l su
Tuz

ZUBEREITUNG

Öl in einem Topf erhitzen und die geschälte und in kleine Stücke geschnittene Rote Beete hinzufügen und etwas anbraten. Wasser hinzufügen, sobald die Rote Beete ihre Farbe abgibt. Bei mittlerer Hitze solange kochen, bis diese weich wird. Salz hinzufügen und vom Herd nehmen. Mit einem Mixer pürieren. Auf der anderen Seite Butter in einem Topf zerschmelzen, Mehl hinzufügen und etwas anbraten. Langsam der Suppe hinzufügen. Für weitere 10 Minuten kochen und danach warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Bir tencerede ısıtılan sıvıyağa, kabuğu soyulup küçük parçalar halinde doğranmış pancarlar ve soğan eklenerek bir süre sotelenir. Pancar, rengini bırakınca suyu ilave edilir. Orta ateşte pancarlar yumuşayana kadar pişirilir. Tuzu ilave edilerek ocaktan alınır. Bir blender yardımıyla pürüzsüz kıvama getirilir. Diğer tarafta bir tencerede tereyağı eritilerek un ilave edilir ve unun kokusu çıkıncaya kadar kavrulur. Karışım, yavaş yavaş karıştırılarak çorbaya eklenir. 10 dakika daha kısık ateşte pişirildikten sonra sıcak olarak servis edilir.

4 KİŞİLİK
FÜR
4 PERSONEN



EINGELEGTE ROTE BEETE

PANCAR TURŞUSU



ZUTATEN

2 kg Rote Beete
6-7 Knoblauchzehen
1,5 Esslöffel Salz
1 Kaffeelöffel Zucker
1 Glas Traubenessig

MALZEMELER

2 kg kırmızı pancar
6-7 diş sarımsak
1,5 yemek kaşığı tuz
1 tatlı kaşığı toz şeker
1 su bardağı üzüm sirkesi

ZUBEREITUNG

Die gesäuberte und Rote Beete in einen Topf geben und solange kochen, bis diese weich wird. Das Kochwasser für später aufbewahren. Die gekochte Rote Beete schälen und je nach Wunsch schneiden. In ein sauberes Glas füllen. Die Knoblauchzehen teilen und hinzufügen. Salz und Essig in das warme Kochwasser hinzufügen. Solange umrühren, bis das Salz geschmolzen ist und die Mischung dann in das Glas füllen. Den Deckel gut zudrehen und für 2 Tage bei Raumtemperatur stehen lassen. Die eingelegte Beete kann nun serviert werden.

HAZIRLANIŞI

Temizlenip sap kısımları kesilen pancarlar, bir tencereye eklenerek üzerlerini geçecek kadar suda yumuşayana kadar haşlanır. Haşlama suyu bir kenara ayrılr. Pişen pancarlar sıcakken kabukları soyulur ve arzuya göre dilimlenir. Temiz bir kavanoza pancarlar doldurulur. Sarımsaklar ikiye kesilerek aralara ilave edilir. Pancarın haşlama suyu sıcakken, içine sirke ve tuz eklenir. Tuz eriyene kadar karıştırılır ve kavanoza doldurulur. Ağızı sıkıca kapatılarak oda sıcaklığında 2 gün bekletilir. Turşu artık servise hazırır.





DIESEN MONAT IM KINO

BU AY VİZYONDA



RED SPARROW

Regisseur: Francis Lawrence

Darsteller: Jennifer Lawrence, Joel Edgerton, Matthias Schoenaerts

Art: Thriller

HANDLUNG

Dominika Egorova absolviert das Geheimagententraining des Red Sparrow Programms der russischen Regierung. Ihr erstes Ziel ist es, den jungen amerikanischen CIA-Agenten Nathaniel Nash zu verfolgen und herauszufinden, die Identität des amerikanischen Maulwurfs, der die russische Regierung infiltrierte, aufzudecken.

TOMB RAIDER

Regisseur: Roar Uthaug

Darsteller: Alicia Vikander, Dominic West, Walton Goggins

Art: Abenteuer, Action

HANDLUNG

Lara, deren Vater vor 7 Jahren plötzlich verschwunden ist, macht sich auf die Reise nach einer kleinen Insel in der Nähe von Japan, wo er zuletzt gesehen wurde. Während dieser Reise wird Lara mysteriöse und schwierige Dinge erleben.



PACIFIC RIM 2: UPRISING

Regisseur: Steven S. DeKnight

Darsteller: John Boyega, Scott Eastwood, Jing Tian

Art: Abenteuer, Sci-Fi

HANDLUNG

Während die Welt vor einer bisher nicht gesehnen Gefahr steht, kommen Jake und seine Schwester Mako, seine alten Freunde und neue Jäger-Piloten zusammen, um gegen die zerstörenden Kräfte zu kämpfen.

KIZIL SERÇE

Yonetmen: Francis Lawrence

Oyuncular: Jennifer Lawrence, Joel Edgerton, Matthias Schoenaerts

Tür: Gerilim

KONUSU

Dominika Egorova, Rus hükümetinin Red Sparrow programında gizli ajanlık eğitimini kabul eder. İlk hedefi, genç Amerikan CIA Ajani Nathaniel Nash'i takip etmek ve Rus siyasetine sızan Amerikalı köstebeğin kim olduğunu bulmaktır.



PASİFİK SAVAŞI: İSYAN

Yonetmen: Steven S. DeKnight

Oyuncular: John Boyega, Scott Eastwood, Jing Tian

Tür: Macera, Bilim-Kurgu

KONUSU

Dünya, daha önce hiç görülmemiş bir tehditle karşı karşıyayken, Jake ve kız kardeşi Mako, eski dostları ve yeni Jaeger pilotları takımıyla yok edici güçlere karşı dünya çapındaki bir işyanda bir araya geliyor.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...





VERANSTALTUNGS-KALENDER

MAÇ TAKVİMİ



02.03.2018 FREITAG CUMA		
20:30	Borussia Mönchengladbach	SV Werder Bremen
03.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Schalke 04	Hertha BSC
15:30	VfL Wolfsburg	Bayer 04 Leverkusen
15:30	Eintracht Frankfurt	Hannover 96
15:30	FC Augsburg	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	Hamburger SV	1. FSV Mainz 05
18:30	RB Leipzig	Borussia Dortmund
04.03.2018 SONNTAG PAZAR		
15:30	1. FC Köln	VfB Stuttgart
18:00	Sport-Club Freiburg	FC Bayern München
09.03.2018 FREITAG CUMA		
20:30	1. FSV Mainz 05	FC Schalke 04
10.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	VfL Wolfsburg
15:30	Hertha BSC	Sport-Club Freiburg
15:30	FC Bayern München	Hamburger SV
15:30	Hannover 96	FC Augsburg
18:30	Bayer 04 Leverkusen	Borussia Mönchengladbach
11.03.2018 SONNTAG PAZAR		
15:30	VfB Stuttgart	RB Leipzig
18:00	Borussia Dortmund	Eintracht Frankfurt
12.03.2018 MONTAG PAZARTESİ		
20:30	SV Werder Bremen	1. FC Köln
16.03.2018 FREITAG CUMA		
20:30	Sport-Club Freiburg	VfB Stuttgart
17.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Mönchengladbach	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	Eintracht Frankfurt	1. FSV Mainz 05
15:30	FC Augsburg	SV Werder Bremen
15:30	Hamburger SV	Hertha BSC
18:30	VfL Wolfsburg	FC Schalke 04
18.03.2018 SONNTAG PAZAR		
13:30	Borussia Dortmund	Hannover 96
15:30	1. FC Köln	Bayer 04 Leverkusen
18:00	RB Leipzig	FC Bayern München



02.03.2018 FREITAG CUMA		
19:00	Eisbären Bremerhaven	Telekom Baskets Bonn
03.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	BG Göttingen	WALTER Tigers Tübingen
18:00	ALBA BERLIN	medi bayreuth
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	FC Bayern München
04.03.2018 SONNTAG PAZAR		
15:00	FRAPORT SKYLINERS	s.Oliver Würzburg
15:00	Science City Jena	EWE Baskets Oldenburg
17:30	GIESSEN 46ers	Brose Bamberg
19:00	B. Löwen Braunschweig	FRAPORT SKYLINERS
09.03.2018 FREITAG CUMA		
19:00	medi bayreuth	B. Löwen Braunschweig
10.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	BG Göttingen	FRAPORT SKYLINERS
20:30	WALTER Tigers Tübingen	EWE Baskets Oldenburg
11.03.2018 SONNTAG PAZAR		
15:00	Eisbären Bremerhaven	ALBA BERLIN
15:00	Rockets	MHP RIESEN Ludwigsburg
17:30	ratiopharm ulm	Brose Bamberg
17:30	FC Bayern München	Mitteldeutscher BC
17:30	Telekom Baskets Bonn	Science City Jena
12.03.2018 MONTAG PAZARTESİ		
19:00	s.Oliver Würzburg	GIESSEN 46ers
16.03.2018 FREITAG CUMA		
19:00	Science City Jena	medi bayreuth
17.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	ALBA BERLIN	BG Göttingen
18:00	ratiopharm ulm	WALTER Tigers Tübingen
18:00	B. Löwen Braunschweig	FC Bayern München
20:30	GIESSEN 46ers	MHP RIESEN Ludwigsburg
20:30	Brose Bamberg	s.Oliver Würzburg
18.03.2018 SONNTAG PAZAR		
15:00	Mitteldeutscher BC	Telekom Baskets Bonn
17:30	EWE Baskets Oldenburg	Eisbären Bremerhaven
17:30	FRAPORT SKYLINERS	Rockets
21.03.2018 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
19:00	BG Göttingen	MHP RIESEN Ludwigsburg
23.03.2018 FREITAG CUMA		
19:00	WALTER Tigers Tübingen	GIESSEN 46ers
24.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	s.Oliver Würzburg	ratiopharm ulm
18:00	medi bayreuth	EWE Baskets Oldenburg
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	Science City Jena
20:30	Rockets	Mitteldeutscher BC
25.03.2018 SONNTAG PAZAR		
15:00	Eisbären Bremerhaven	B. Löwen Braunschweig
17:30	FC Bayern München	ALBA BERLIN
17:30	Telekom Baskets Bonn	FRAPORT SKYLINERS
19:30	BG Göttingen	Brose Bamberg
29.03.2018 DONNERSTAG PERŞEMBE		
19:00	FRAPORT SKYLINERS	GIESSEN 46ers
20:30	Rockets	ALBA BERLIN
31.03.2018 SAMSTAG CUMARTESİ		
18:00	GIESSEN 46ers	medi bayreuth
20:30	EWE Baskets Oldenburg	FC Bayern München
20:30	Science City Jena	BG Göttingen



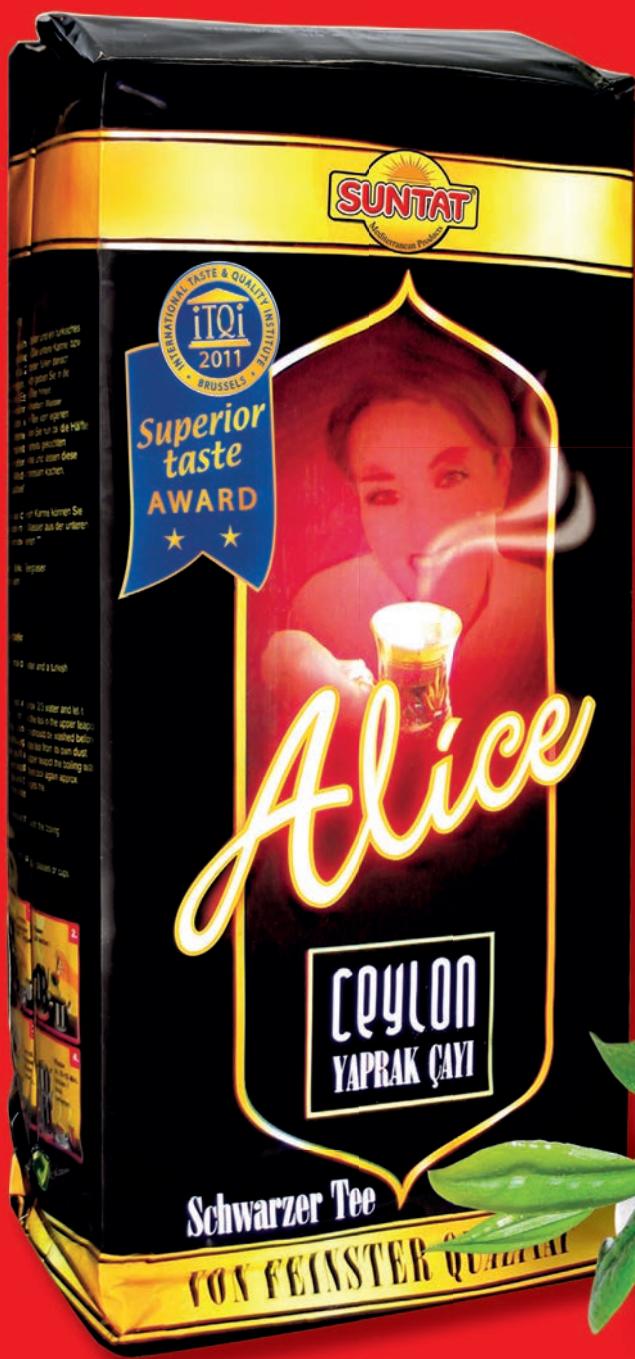
Ihr Qualitätslieferant

-Rind - Kalb - Lamm - Geflügel



HEAL
GESCHLACHTET

*Alıştığınız tat,
yeni ad*



www.suntat.de

