Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich Mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 15
Mai | 2017

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

SPEZIAL AUSGABE
FÜR RAMADAN UND DAS RAMADAN-FEST

Ramazan ve Bayram
Özel Sayısı

MANDELSUPPE
Badem Çorbası 10

KADINBUDU KÖFTE
Kadınbudu Köfte 12

EKŞİLİ KÖFTE
(KÖFTE-EINTOPF)
Ekşili Köfte 17

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!

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

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: 123.com
Fotografie: Merve Ağın

10
MANDELSUPPE
Badem Çorbası

KADINBUDU KÖFTE
Kadınbudu Köfte

12

13
ELBASAN PFANNE
Elbasan Tava

LEBER IN DER PFANNE
Tava Ciğeri

16

17
EKŞİLİ KÖFTE
(KÖFTE-EINTOPF)
Ekşili Köfte

18
KAVALA KEKSE
Kavala Kurabiyesi

20
GAZİLER HELVASI
(VETERAN-HALVAH)
Gaziler Helvası

22
RATSCHLÄGE FÜR EINEN GESUNDEN UND FITTEN RAMADAN
SAĞLIKLI VE FORMDA BİR RAMAZAN İÇİN ÖNERİLER

26
ZERDE
Zerde

27
DIESEN MONAT IM KINO
Bu Ay Vizyonda

28
VERANSTALTUNGS-KALENDER
Maç Takvimi

4
Edirne
EINE GRENZSTADT
Bir serhat şehri

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
   Potsdamerstr. 152 10783 Berlin
8. Steglitz
   Albrechtstr. 19 12167 Berlin P
9. Kreuzberg
   Wrangelstr. 85 10997 Berlin
10. Tempelhof
    Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin P
11. Reinickendorf
    Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin P
12. Charlottenburg
    Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin P
13. Neukölln 2
    Hermannstraße 218, 12049 Berlin

FILIALE WILMERSDORF

In der über 400 m² großen Filiale am Bundesalle sind Sie ganz nah, wenn Sie in Charlottenburg, Schöneberg oder Wilmersdorf wohnen... Die Filiale am U-Bahn Berliner Straße ist inmitten der Stadt. Hier sind Sie richtig, um sich mit der vielfältigen Produktpalette bestehend aus Feinkostartikeln wie hausgemachte Antipasti, Oliven und verschiedensten Käsesorten einzudecken.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WILMERSDORF ŞUBESİ

Charlottenburg, Schöneberg ya da Wilmersdorf'ta oturuyorsanız, 400 m²'nin üzerinde alana sahip olan Wilmersdorf şubemiz yanı başınızda... Şehrin tam ortasında, Berliner Straße metro istasyonunda bulunan şubemizde, çok geniş yelpazede ürün çeşitlerinin yanında, zengin şarküteri reyonunda ev yapımı taze mezeleri, birbirinden lezzetli zeytin ve peynir çeşitlerini bulabilirsiniz.

Ziyeretinizden memnun olacağız!

Bundesallee 180
10717 Berlin

Bus / Otobüs:
04 (U-Bhf. Berliner Straße)

U-Bahn / S-Bahn:
U9 + U7 Berliner Straße

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
07.00 - 20.00

Tel: 030 / 85 75 73 80
Fax: 030 / 85 73 06 49

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ®
Ramazan seninle güzel

YOĞURT **SAĞLIKTIR.**
YOĞURT **LEZZETTİR.**
YOĞURT **HAYATTIR.**
YOĞURT **GAZİ**´DİR!

YENİ AMBALAJ
AYNI TAT

gazi.de

Edirne

EINE GRENZSTADT

Bir serhat şehri

Selimiye Moschee / Selimiye Camii

EDIRNE, AUF EUROPÄISCHER SEITE, IST EINE EINZIGARTIGE STADT, UMFLOSSEN VON DEN TUNDSCHA, MARIZA, ARDA UND AGRIANES FLÜSSEN UND ANGESIEDELT AUF WEITEN UND HÜGELIGEN EBENEN. EDIRNE IST EINER DER GRENZÜBERGÄNGE DER TÜRKEI UND WIRD VON MENSCHEN AUS ALLER WELT BESUCHT. DIE STADT IST EIN GUCKLOCH IN DIE VERGANGENHEIT UND LÄDT IHRE BESUCHER ZU EINER ZEITREISE EIN.

AVRUPA'NIN DOKUSUNDA; TUNCA, MERİÇ, ARDA VE ERGENE IRMAKLARININ BESLEDİĞİ HAVZADA, ENGİN VE DALGALI DÜZLÜKLERE YERLEŞMİŞ, BENZERSİZ BİR ŞEHİRDİR EDİRNE. TÜRKİYE'NİN SINIR KAPILARINDAN BİRİ OLAN, TÜM DÜNYA İNSANLARININ ZİYARET ETTİĞİ, TARİHİYLE BUGÜNE AYNA TUTAN EDİRNE, ZİYARETÇİLERİNİ ZAMANIN DERİNLİKLERİNE DOĞRU BİR SEYAHATE ÇIKARIR.

Edirne, das mit seinen natürlichen Schönheiten verzaubert und die Geschichte fühlen lässt, war für über 1000 Jahre eine wichtige Stadt für Rom und die Byzanz und wurde 1361 von den Osmanen erobert. Ab diesem Zeitpunkt war Edirne bis zur Eroberung Istanbuls 92 Jahre später, die Hauptstadt des Osmanischen Reiches.

Edirne ist eine Stadt der Moscheen. In allen Ecken der Stadt befinden sich atemberaubend schöne Moscheen mit hohem touristischem Wert, wie zum Beispiel die Selimiye, Eski, Muradiye, Üç-Şerefeli- und 2. Beyazid Moschee, allesamt erbaut von Meisterarchitekten. Die Selimiye Moschee, die vor 500 Jahren erbaut wurde, ist ein Meisterwerk der türkisch-islamischen Architektur. Die Selimiye Moschee wurde von Mimar Sinan, dem größten Architekt seiner Zeit, mit 80 Jahren erbaut. Die Moschee wird nicht nur als sein Meisterwerk angesehen, sondern ist außerdem eine der Berühmtheit der Weltarchitekturgeschichte. Außer den Moscheen gibt es in Edirne auch Grabmäler von Heiligen und wichtigen Personen, die gerne besucht werden. Die Koyunbaba, Hasan Sezai und Baba Yatır Grabmäler sind die wichtigsten.

Doğal güzellikleriyle büyüleyen, tarihiyle geçmişi hissettiren Edirne, 1000 yılı aşkın bir süre Roma ve Bizans'ın önemli bir kenti olmuş; Osmanlı tarafından 1361 yılında fethedilmesiyle de yeni bir döneme girmiştir. Bu tarihten itibaren Edirne İstanbul'un fethine kadar 92 yıl boyunca Osmanlı İmparatorluğuna başkentlik yapmıştır.

Bir camiler şehridir Edirne. Şehrin dört bir yanında, Selimiye Cami, Eski Cami, Muradiye Cami, 3 Şerefeli Camii, 2. Bayezid Camii gibi tarihi ve turistik değeri yüksek, baş döndüren, usta mimarların ellerinden çıkmış camiler mevcuttur. 5 asra yaklaşan geçmişiyle zamana meydan okuyan Selimiye Camii; Türk İslam mimarisinin şaheseri konumundadır. Çağının en büyük mimarı Mimar Sinan'ın 80 yaşında inşa ettiği ve ustalık eseri olarak nitelendirdiği Selimiye Camii, dünya mimarlık tarihinin de başyapıtları arasındadır. Camiler haricinde evliya ve önemli zatların türbeleri de Edirne'de en çok ziyaret edilen yerler arasındadır. Koyunbaba Türbesi, Hasan Sezai Türbesi, Baba Yatır Türbesi başlıcalarıdır.

Komplex von Sultan II. Bayezid / Sultan II. Bayezid Külliyesi

Die historische Textur wird in Edirne außerdem durch die Schänken und Karawansereien aufrechterhalten. Aufgrund ihrer Lage war die Stadt schon immer ein Ort, durch den viele Karawanen gezogen sind. Die Taş Schenke, Deveci Schänke, Rüstem Pasche Karawanserei und Ekmekçizade Karawanserei haben ihren Besuchern, die in Edirne unterkommen wollten, jahrhundertelang gedient. Ein anderer wichtiger Teil der Geschichte von Edirne sind die türkischen Hamams. In Edirne gibt es sehr viele Hamams, eines schöner als das andere. Darunter sind das Sokullu, Nezih Bez und Sultan Selim Saray Hamam immer noch aktiv.

Jeder Fleck von Edirne ist buchstäblich mit Geschichte erfüllt. Durch die Werke in dem Museum für Ethnographie, Archäologie und türkisch-islamische Kunst werden Sie auf eine Zeitreise geschickt. Ein anderes einzigartiges Charakteristikum von Edirne sind seine Brücken. Die Gazi Mihal, Saraçhane, Yıldırım, Fatih, Bayezid, Kanuni, Yalnızgöz und Mariza Brücken verbinden seit vielen Jahrhunderten die beiden Ufer der Stadt, die durch zwei Flüsse getrennt werden.

Tarihi dokusu içinde hanlar ve kervansaraylar önemli bir yer tutar Edirne'de. Konumu itibariyle, tarih boyunca kervanların çokça geçtiği bir kent olmuştur. Taş Han, Deveci Hanı, Rüstem Paşa Kervansarayı, Ekmekçizade Kervansarayı Edirne'de konaklamak isteyen her ziyaretçiye asırlar boyu hizmet vermiştir. Edirne tarihinin önemli bir diğer unsuru da hamamlardır. Edirne'de birbirinden güzel hamamlar mevcuttur. Bu hamamlardan Sokullu, Nezih Bey ve Sultan Selim Saray Hamamı hala hizmet vermektedir.

Edirne'nin adeta her anı tarih doludur. Etnografya, Arkeoloji ve Türk İslam Eserleri Müzelerinde, tarih yolculuğunu daha canlı hissetmenizi sağlayacak eserler sergilenir. Edirne'nin benzersiz özelliklerinden biri de köprülerdir. Gazi Mihal, Saraçhane, Yıldırım, Fatih, Bayezid, Kanuni, Yalnızgöz ve Meriç Köprüsü şehrin içinden geçen nehirlerin iki yakasını yüzyıllardan beri birbirine bağlamaktadır.

Edirne

Statue des Master Ottoman Architekt Sinan
Mimar Sinan Heykeli

Osmanischer Macun-Verkäufer
Macun Satıcısı

Innenansicht der Selimiye Moschee
Selimiye Camii'nin iç görünümü

Kırkpınar, asırlar boyunca Türk'ün er meydanı olmuştur. Türk güreşinin gelmiş geçmiş en ünlü pehlivanları bu er meydanında yetişmiştir. Unseco'nun "İnsanlığın Somut Olmayan Kültürel Mirası" listesinde yerini almış olan geleneksel Kırkpınar yağlı güreşleri her sene temmuz ayı başında Edirne Sarayiçi'nde yapılır.

Edirne sadece tarihiyle ve doğasıyla değil, aynı zamanda mavisiyle de meşhurdur. Ege'nin en temiz deniz ve sahil kıyısına sahiptir. Altın sarısı kumu ve cennet gibi plajlarıyla Saros, Giritli ve Enes sahilleri, farklı tatil fırsatları sunar. Saros'ta bulunan dünyanın ilk ve tek denizaltı müzesi, denizin altındaki dünyayı gözler önüne serer. Ziyaretçilerin diğer uğrak noktalarından olan Ali Paşa, Arasta ve Bedesten çarşıları ise rengârenk hediyelik dükkânları ile farklı ve çeşitli alışveriş imkânları sunar.

Kırkpınar ist bereits seit Jahrhunderten ein Zentrum sportlicher Wettkämpfe in der Türkei. Die berühmtesten Ringkämpfer der Türkei wurden auf diesem Platz ausgebildet. Der traditionelle Kırkpınar Ölringen-Wettbewerb, welcher es auf die Unesco Liste für "Immaterielles Kulturerbe des Menschen" geschafft hat, wird jedes Jahr Anfang Juli in Edirne Sarayiçi ausgeführt.

Edirne ist nicht nur für seine Geschichte und Natur berühmt, sondern auch wegen seiner blauen Küste. Die Stadt besitzt die sauberste Meerküste der Ägäis. Mit ihrem goldgelben Sand und paradiesischen Stränden bieten die Saros, Giritli und Enes Küsten eine besondere Urlaubsmöglichkeit. Das weltweit erste und einzige Unterwassermuseum in Saros, präsentiert seinen Besuchern die Unterwasserwelt. Auch sehr beliebt bei Besuchern sind die Ali Pascha, Arasta und Bedesten Märkte, die mit ihren kunterbunten Souvenir-Shops tolle und abwechslungsreiche Einkaufsmöglichkeiten bieten.

Innenansicht der Großen Synagoge
Edirne Büyük Sinagog iç görünüm

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

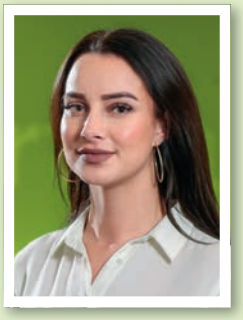
Aziz Akseki
Agenturinhaber

Sarah Tietjen
Büroleitung

Mukaddes Sahin
Agenturassistentin

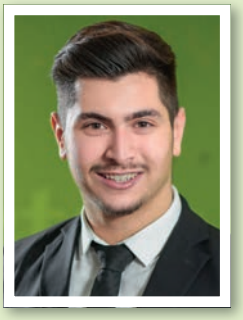
Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst



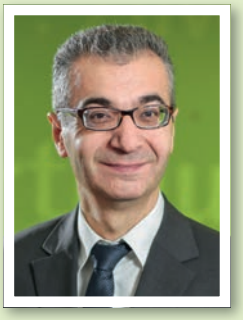
Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst

Sascha Schwan
Versicherungskaufmann
im Außendienst



Mert Cakmak
Auszubildender

Emre Akseki
Student



Haydar Sami Emre
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Agenturassistentin

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 3,4 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 18,2 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.

4 KİŞİLİK

FÜR 4 PERSONEN

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

MANDELSUPPE

Badem Çorbası

ZUTATEN	MALZEMELER
150 g Mandeln	150 g badem
50 g Bittermandel	50 g acıbadem
2,5 Gläser Milch	2,5 su bardağı süt
4 Esslöffel Butter	4 çorba kaşığı tereyağı
1,5 Gläser Mehl	1,5 su bardağı un
4 Gläser Fleischbrühe	4 su bardağı et suyu
Salz	Tuz

ZUBEREITUNG

Die Mandeln für 5 Minuten kochen, damit diese leichter zu schälen sind. Nach dem Schälen die Mandeln fein schneiden. Die Butter in einem Topf zerschmelzen. Mehl hinzufügen und anbraten. Mandeln hinzufügen und für ein paar Minuten weiter braten. Milch und Fleischbrühe hinzugeben und gut vermischen. Bei geringer Hitze kochen lassen. Salz hinzufügen und warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Kabuklarının kolayca soyulabilmesi için bademler 5 dakika kadar haşlanır. Kabukları soyulduktan sonra ince ince doğranır. Bir tencerede tereyağı eritilir. Un eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulur. Bademler de ilave edilerek birkaç dakika daha kavrulmaya devam edilir. Tencereye, süt ve et suyu eklenerek iyice karıştırılır. Kısık ateşte kıvamını alana kadar pişirilir. Tuz ilave edilerek sıcak servis edilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Ihre KNAPPSCHAFT wünscht Ihnen einen gesunden Ramadan

Fasten und gesund entgiften

Gesund bleiben - mit dem richtigen Essen zur richtigen Zeit.

Nutzen Sie diese besondere Zeit des Ramadans für sich und Ihre Wohlergehen - innerlich wie äußerlich.

Wenn Sie fasten, greifen Sie gezielt für Iftar und Suhoor auf Nahrungsmitteln zurück, die das Fasten unterstützen können. Für die Morgenmahlzeit können dies Vollkornprodukte, Reis, Hafer und Milchprodukte sein, die lange satt machen. Nach Sonnenuntergang können dann Früchte wie z.B. Datteln und Geflügel und Fisch gegessen werden.

Und sowohl für Iftar wie für Suhoor gilt:

- Viel trinken: Wasser oder zuckerfreien Tee, damit Sie Ihren Flüssigkeitsbedarf decken.
- Vitamine sind wichtig - in Form von Gemüse, Salat oder Obst.

Fragen zur Ernährung?
Finden Sie Antworten auf Ihre Fragen in unseren Ernährungskursen.

030 82 82 440
kundenservice-ost@knappschaft.de
www.knappschaft.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

KADINBUDU KÖFTE

Kadınbudu Köfte

ZUTATEN

500 g mittelfettes Hackfleisch
1 Ei
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
ein halbes Teeglas gekochter Reis
Ein halbes Glas Mehl
Salz, Pfeffer, Kreuzkümmel

ZUM BRATEN:
1 Glas Öl
2 geschlagene Eier
1 Glas Paniermehl

MALZEMELER

500 g orta yağlı kıyma
1 yumurta
1 kuru soğan
2 diş sarımsak
Yarım çay bardağı haşlanmış pirinç
Yarım su bardağı un
Tuz, karabiber, kimyon

KIZARTMAK İÇİN:
1 su bardağı sıvı yağ
2 adet çırpılmış yumurta
1 su bardağı galeta unu

ZUBEREITUNG

Den Reis mit etwas Salz kochen, bis dieser weich wird. In einer Pfanne die Zwiebeln und Knoblauch etwas in Olivenöl braten. Die Hälfte des Gehackten hinzufügen und solange braten, bis es seine Flüssigkeit abgibt. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einer breiten Schüssel das restliche Gehacktes, Mehl, den gekochten Reis und das abgekühlte Gehacktes zusammen mit Ei und Gewürzen vermischen. Zudecken und für eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Danach von der Mischung Ei-große Stücke abtrennen und Bällchen machen. Die Fleischbällchen zunächst in Paniermehl und danach in Ei tauchen und in heißem Öl braten. Warm oder kalt servieren.

HAZIRLANIŞI

Pirinç, biraz tuz ilavesiyle hafif yumuşayana kadar pişirilir. Bir tavada zeytinyağıyla soğanlar ve sarımsaklar pembeleşene kadar kavrulur. Kıymanın yarısı, bu tavaya ilave edilerek suyunu salıp çekinceye kadar kavrulmaya devam edilir. Ardından ocaktan alınarak soğumaya bırakılır Genişçe bir kapta; kıymanın kalan kısmı, un, haşlanan pirinç ve soğuyan kıymalı harç, yumurta ve baharatlarla birlikte iyice yoğrulur. Üzeri örtülerek yarım saat kadar buzdolabında bekletilir. Bekleyen harçtan yumurtadan bir miktar daha büyük parçalar koparılıp yuvarlanarak şekil verilir. Köfteler önce galeta ununa ardından da yumurtaya batırılıp kızgın yağda kızartılır. Sıcak ya da soğuk olarak servis edilebilir.

12 ADET
12 STÜCK

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

ELBASAN PFANNE

Elbasan Tava

ZUTATEN

500 g Lammfleisch
1 Zwiebel
1 Esslöffel Butter
Salz, Pfeffer
Paprikaflocken, Thymian

FÜR DIE SAUCE:

1 Glas Mehl
1 Glas Milch
1 Teeglas Fleischbrühe
Ein halbes Glas Joghurt
2 Eier

VERZIERUNG:

Geriebener Käse

MALZEMELER

500 g kuzu eti
1 soğan
1 yemek kaşığı tereyağı
Tuz, Karabiber
Pul biber, Kekik

SOSU İÇİN:

1 su bardağı un
1 su bardağı süt
1 çay bardağı et suyu
Yarım su bardağı yoğurt
2 yumurta

ÜZERİ İÇİN:

Rendelenmiş kaşar

ZUBEREITUNG

Das Fleisch zusammen mit Butter in eine Pfanne geben und solange braten, bis das Fleisch sein Wasser ablässt. Die fein geschnittenen Zwiebeln hinzufügen und weiter braten. Wasser hinzufügen, bis das Fleisch bedeckt ist und solange kochen, bis dieses weich wird. Das gekochte Fleisch abtropfen und in eine Backform geben. Salz, Pfeffer und Gewürze hinzufügen. Für die Sauce etwas Mehl in einer Pfanne anbraten. Danach Milch und Fleischbrühe hinzufügen. Auf geringe Hitze stellen, sobald die Sauce kocht. 2 Eigelb und Joghurt etwas mit der Flüssigkeit in der Pfanne erwärmen und schnell umrühren. Salz hinzufügen. Die vorbereitete Sauce auf das Fleisch in der Backform geben. Darauf geriebenen Käse streuen und bei 180 Grad solange backen, bis der Käse braun ist. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Etler, tereyağı ile birlikte tencereye alınarak suyunu salıp çekene kadar kavrulur. İnce ince doğranan soğan da etlere ilave edilerek kavrulmaya devam edilir. Etin üzerini geçecek kadar su eklenip etler yumuşayana kadar pişirilir. Pişen etler, süzülerek bir fırın kabın alınır. Üzerine tuz, karabiber ve baharatlar ilave edilir. Sosu için, bir tencerede un kavrulur. Ardından süt ve et suyu eklenir. Kaynayınca altı kısılır. 2 yumurtanın sarısı ve yoğurt; tenceredeki sıvı ile ılıtılarak ilave edilir ve hızlıca karıştırılır. Tuzu da eklenerek sos hazır edilir. Hazırlanan sos, fırın kabındaki etlerin üzerine gezdirilir. En üste rendelenmiş kaşar peyniri koyularak 180 derece fırında üzeri kızarana kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

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

KAPTANLAR®

Tatlı Dünyası

YENİ

YENİ

BERLİN 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

طعام حلال

ANUR

HALAL FOOD

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 SUPERMÄRKTE IN UND UM BERLIN.

HALAL حلال

Willkomen 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 Fertiggerichte von Anur, Kaptanlar und Al Khadraa.

PERA
Fleischgroßhandel GmbH

Ihr Spezialist für Fleisch

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

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

LEBER IN DER PFANNE

Tava Ciğeri

ZUTATEN	MALZEMELER
750 g Rinderleber	750 g dana ciğeri
Weizenmehl	Buğday Unu
Öl	Sıvıyağ
Salz	Tuz

ZUBEREITUNG

Die von Nerven und Venen befreite Leber in feine Stücke schneiden. Gut waschen und danach mit einem Sieb abtrocknen und leicht salzen. Die Leber in viel Mehl tauchen und in einer tiefen Pfanne Öl erhitzen. Achten Sie darauf, dass das Öl nicht zu heiß ist. Das überschüssige Mehl abschütten und die Leber für ca. 2 Minuten in der Pfanne braten. Mit einem Sieb das überschüssige Öl abtropfen lassen. Je nach Wunsch mit Zwiebeln, Tomaten oder Paprika warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Sinirleri ve damarları iyice temizlenmiş ciğerler, lokmalık halde ince ince doğranır. İyice yıkandıktan sonra süzgeç yardımıyla suyu iyice süzdürülür ve hafifçe tuzlanır. Ciğerler, bolca unlanır ve derin bir tavada yağ kızdırılır. Yağın çok fazla kızmamasına dikkat edilmelidir. Unları silkelenerek tavaya atılan ciğerler yaklaşık 2 dakika kadar pişirildikten sonra tavadan alınır. Bir süzgeç yardımıyla fazla yağları süzdürülür. Arzuya göre yanında soğan, domates ve biberle sıcak olarak servis edilir.

EKŞİLİ KÖFTE
(KÖFTE-EINTOPF)
Ekşili Köfte

ZUTATEN	MALZEMELER
Ein halbes Kilo Hackfleisch	Yarım kg kıyma
Ein halbes Glas Reis	Yarım su bardağı pirinç
1 Zwiebel	1 soğan
Ein halber Bund Petersilie	Yarım demet maydanoz
3 Gläser Wasser	3 su bardağı su
1 Zitrone	1 limon
1 Eigelb	1 yumurta sarısı
1 Esslöffel Butter	1 çorba kaşığı tereyağı
Salz, Pfeffer	Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Das Hackfleisch in eine breite Schüssel geben. Geriebene Zwiebeln, gewaschener und abgetrockneter Reise, fein geschnittene Petersilie, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut verkneten. Kleine Stücke abtrennen, Bällchen formen und auf eine mehlige Unterlage legen. In einem Topf Butter und Wasser zum Kochen bringen. Die Bällchen hinzufügen und bei mittlerer Hitze für 20 Minuten kochen. In einer Schüssel Eigelb und Zitronensaft schlagen. Etwas vom Wasser im Topf in die Sauce hinzufügen und diese langsam in den Topf geben. Etwas umrühren und danach vom Herd nehmen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Kıyma genişçe bir kaba alınır. Üzerine rendelenmiş soğan, yıkanıp süzülmüş pirinç, ince ince kıyılmış maydanoz, tuz ve karabiber eklenerek iyice yoğrulur. Harçtan küçük parçalar koparılarak yuvarlanır ve unlanmış bir tepsiye alınır.
Bir tencerede tereyağı ile birlikte su kaynatılır. Köfteler eklenerek orta ateşte 20 dakika kadar pişirilir. Bir kasede, yumurta sarısı ve limon suyu çırpılarak terbiyesi hazırlanır. Tenceredeki su ile ılıtılan terbiye, tencereye yavaş yavaş ilave edilir. Hafifçe karıştırıldıktan sonra ateşten alınır. Sıcak servis edilir.

4 KİŞİLİK
FÜR 4 PERSONEN

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

40 ADET
40 STÜCK

KAVALA KEKSE

Kavala Kurabiyesi

ZUTATEN	MALZEMELER
2 Gläser Mehl	2 su bardağı un
180 g Butter	180 g tereyağı
1 Glas Mandeln	1 su bardağı badem
6 Esslöffel Puderzucker	6 yemek kaşığı pudra şekeri
1 Päckchen Backpulver	1 paket kabartma tozu
1 Paket Vanille	1 paket vanilya
ZUR VERZIERUNG:	**ÜZERİ İÇİN:**
1 Glas Puderzucker	1 su bardağı pudra şekeri

ZUBEREITUNG

Die Hälfte des Mehls und die klein geschnittenen Mandeln in einer breiten Pfanne anbraten. Dabei ständig umrühren, bis das Mehl seine Farbe ändert. Die Mischung vom Herd nehmen und in eine Schüssel geben. Butter in Raumtemperatur, Puderzucker, das restliche Mehl, Backpulver und Vanille hinzufügen und solange kneten, bis man einen schönen Teig hat. Den Teig 1 cm breit ausrollen und mit einer Halbmond-Form ausstechen. Die Kekse für 15-20 Minuten im vorgeheizten Ofen bei 180 Grad backen. Die gebackenen Kekse nach dem Abkühlen mit Puderzucker bestreuen und servieren.

HAZIRLANIŞI

Unun yarısı ve küçük küçük doğranan bademler geniş bir tavada, sürekli karıştırılarak, unun rengi dönene kadar kavrulur. Kavrulan karışım ocaktan alınarak karıştırma kabına koyulur. Kabın içine oda sıcaklığında bekletilen tereyağı, pudra şekeri, unun kalan kısmı, kabartma tozu ve vanilya eklenir ve hamur kıvamına gelene kadar yoğrulur. Hazırlanan hamur, 1 cm kalınlığında açılır ve ay şeklindeki kurabiye kalıbıyla şekil verilir. Kurabiyeler önceden ısıtılmış 180 derecelik fırında 15-20 dakika pişirilir. Pişen kurabiyeler soğuduktan sonra pudra şekerine bulanarak servis edilir.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

www.arba-berlin.de

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

GAZİLER HELVASI
(VETERAN-HALVAH)

Gaziler Helvası

ZUTATEN	MALZEMELER
3 Gläser Mehl	3 su bardağı un
200 g Butter	200 g tereyağı
2 Gläser Milch	2 su bardağı süt
1 Glas Wasser	1 su bardağı su
1 Glas Honig	1 su bardağı bal
200 g Mandeln	200 g badem

ZUBEREITUNG

In einem Topf Wasser, Milch und Honig solange kochen, bis man einen Sirup hat und danach abkühlen lassen. Währenddessen Butter in einem Topf zerschmelzen, Mehl hinzufügen und etwas anbraten. Die Mandeln in warmen Wasser kochen, danach schälen, fein schneiden und in den Topf geben. Mehl und Mandeln gemeinsam weiter dünsten. Sobald das Mehl seine Farbe ändert, etwas von dem leicht abgekühlten Sirup hinzufügen. Gut vermischen, sodass keine Knubbel im Mehl entstehen und für eine Weile weiterbraten. Danach langsam den restlichen Sirup hinzufügen. Wenn die gesamte Flüssigkeit vom Halvah aufgesogen wurde vom Herd nehmen und ruhen lassen. Je nach Wunsch einfach servieren oder mit Mandeln verzieren.

HAZIRLANIŞI

Bir tencerede su, süt ve bal birlikte şerbet kıvamına gelene kadar kaynatılır ve ardından soğumaya bırakılır. Başka bir tencerede tereyağı eritilerek un ilave edilir ve kokusu çıkana kadar kavrulur. Ilık suda haşlanarak kabukları soyulan bademler ince ince kıyılır ve tencereye ilave edilir. Un ve badem birlikte kavrulmaya devam edilir. Unun rengi dönmeye başlayınca, kenarda ılıtılan şerbetten bir miktar dökülür. Un toparlanmayacak şekilde şerbetle karıştırılarak bir süre daha kavrulmaya devam edilir. Ardından kalan şerbet de yavaş yavaş tencereye ilave edilir. Helva, şerbeti tamamen çekip kıvamını alınca ocaktan alınır ve demlenmeye alınır. İsteğe göre sade olarak ya da bademle süslenerek servis edilir.

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

6 KİŞİLİK
FÜR 6 PERSONEN

ÜLKER

Mutluluk

HER YERDE

www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de

RATSCHLÄGE FÜR EINEN GESUNDEN UND FITTEN RAMADAN

SAĞLIKLI VE FORMDA BİR RAMAZAN İÇİN ÖNERİLER

RAMADAN STEHT VOR DER TÜR, DIES BEDEUTET, DASS SICH NICHT NUR UNSERE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ÄNDERN, SONDERN DASS WIR MÖGLICHERWEISE AUFGRUND DER LANGEN FASTENZEITEN, MIT VERSCHIEDENEN GESUNDHEITSPROBLEMEN ODER GEWICHTSZUNAHME KONFRONTIERT WERDEN. UM DEN RAMADAN GESUND ZU ÜBERSTEHEN UND GEWICHTSZUNAHME ZU VERHINDERN, IST ES WICHTIG AUSGEWOGENEN ERNÄHRUNGSREGELN ZU FOLGEN.

RAMAZAN AYININ YAKLAŞMASI İLE BİRLİKTE HEM BESLENME ALIŞKANLIKLARININ DEĞİŞMESİ HEM DE ORUÇLU KALINAN UZUN SAATLER, ÇEŞİTLİ SAĞLIK SORUNLARI İLE KARŞILAŞMA İHTİMALİNİ VE KİLO ALIMINI GÜNDEME GETİRİYOR. RAMAZANI SAĞLIKLI GEÇİRMEK VE KİLO ALIMININ ÖNÜNE GEÇMEK İÇİN DENGELİ BESLENME KURALLARINA DİKKAT EDİLMESİ GEREKİYOR.

Personen, die fasten,
sollten auf jeden
Fall zur Sahur aufstehen.

Oruç tutan kişiler mutlaka
sahura kalkmalıdır.

ÜBERSPRINGEN SIE AUF KEINEN FALL DIE SAHUR
Einer der größten Fehler, die man im Ramadan begeht, ist es die Sahur zu überspringen, damit man weiterschlafen kann, oder vor dem Schlafen gehen zu essen. Dabei wird der Körper zu sehr belastet und das Verdauungssystem gestört. Personen, die fasten, sollten auf jeden Fall zur Sahur aufstehen.

SAHURU ATLAMAYIN
Ramazan ayında yapılan en büyük hatalardan biri, uykunun bölünmemesi adına sahura kalkmamak ya da yatmadan hemen önce yemek yemektir. Bu durumlar, vücuda fazlaca yüklenerek sindirim sisteminin dengesini bozmaktadır. Oruç tutan kişiler mutlaka sahura kalkmalıdır.

ACHTEN SIE DARAUF, WAS SIE BEI DER SAHUR ESSEN
Bei der Sahur sollte man leichte, leicht zu verdauende und sättigende Lebensmittel verspeisen. Vor allem Eier, ungesalzener Käse und vorzugsweise Vollkornbrot sind ideal für die Sahur-Mahlzeit. Da Oliven zu Durst während des Tages führen können, sollte man diese ungesalzen zu sich nehmen oder alternativ Walnüsse essen. Man sollte nicht vergessen, dass alle möglichen gesalzenen Lebensmittel während des Tages zu Durst und süße oder Teigspeisen zu Hunger führen.

SAHUR SOFRALARINA DİKKAT EDİN
Sahurda hafif, hazmedilmesi kolay ve tok tutan yiyecekler tercih edilmelidir. Özellikle yumurta, az tuzlu peynir ve tercihen tam tahıllı ekmek, sahur için doğru seçeneklerdendir. Zeytin, gün içinde hararet yapabileceği için tuzsuz olarak tüketilmeli ya da alternatif olarak ceviz tercih edilmelidir. Her türlü tuzlu yiyeceğin gün içinde susamaya sebep olacağı; şekerli ya da hamur işi besinlerin ise kolay acıktıracağı unutulmamalıdır.

ESSEN SIE BEIM IFTAR LANGSAM
Einen Magen auf einmal mit Essen zu belasten, nachdem man den ganzen Tag nichts gegessen hat, kann zu Magen- und Darmproblemen führen. Deswegen sollte man beim Fastenbrechen vermeiden schnell zu essen und die Lebensmittel gut kaufen.

İFTARDA YAVAŞ TÜKETİN
Gün boyu aç kalan mideye aniden yemek yüklemesi yapmak mide ve bağırsak problemlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir. Bu yüzden oruç açarken hızlı yemekten kaçınılmalı, besinler yavaş yavaş tüketilmeli ve iyice çiğnenmelidir.

VERMEIDEN SIE MÄCHTIGE GERICHTE
Beim Fastenbrechen wird Ihnen eine nur gering gesalzene Suppe dabei helfen, den Magen vorzubereiten. Falls möglich sollte man nach der Suppe etwas warten und danach leichte kalte Gemüsespeisen, Salate, fettarmes Fleisch oder Gemüseeintöpfe bevorzugen. Um Magenprobleme zu verhindern sind man vor allem Joghurt, Buttermilch oder Tsatsiki zu empfehlen. Beim Iftar sollte man vor allem sehr fettige und gebratene Speisen, Teigspeisen und Süßspeisen mit einem hohen Zuckeranteil oder Sirup, vermeiden.

AĞIR YEMEKLERDEN KAÇININ

Oruç açıldıktan sonra çok tuzlu olmayan bir çorba mideyi yemeğe hazırlayacaktır. Eğer mümkünse çorbadan sonra yemeğe biraz ara verilmeli, ardından hafif zeytinyağlı yemekler, salatalar, yağsız et veya sebze yemekleri tercih edilmelidir. Mide rahatsızlıklarının önüne geçilmesi için yoğurt, ayran ve cacık gibi besinler sofralardan eksik edilmemelidir. İftar sofrasında çok yağlı, kızartılmış besinlerin, hamur işlerinin ve şeker oranı yüksek olan şerbetli tatlıların bulunmamasına dikkat edilmelidir.

BEVORZUGEN SIE BALLASTSTOFFREICHE LEBENSMITTEL

Ballaststoffe sind ein wichtiger Teil der Ernährung und vor allem im Ramadan ist der Verzehr von ballaststoffreichen Lebensmittel, viel Flüssigkeit und einfach zu verdauenden Speisen sehr wichtig.

LİFLİ GIDALARI TERCİH EDİN

Lifli gıdalar beslenme programının önemli bir parçası olmakla birlikte, özellikle Ramazan döneminde bolca lifli gıda tüketilmesi, bol bol sıvı alınması, hazmı kolay besinlerin seçilmesi, beslenmenin vazgeçilmez kuralı olmalıdır.

TRINKEN SIE VIEL WASSER

Ein anderer, wichtiger Punkt im Ramadan ist es genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Um den Flüssigkeitsbedarf, den der Körper während des Tages nicht bekommt, auszugleichen, muss man zwischen dem Iftar und der Sahur sehr viel trinken. Man sollte auch nicht vergessen, dass säure- und kohlensäurehaltige Getränke nicht den Durst stillen, sondern dazu führt, dass der Körper weiter austrocknet. Anstelle dieser Getränke sollte man Kräutertees, Buttermilch, Mineralwasser, zuckerfreie Limonade und leichte Komposte bevorzugen.

SU TÜKETİMİNİ ARTIRIN

Ramazan ayında en çok dikkat edilmesi gereken konulardan biri de yeterli sıvı tüketimidir. Vücudun gün içinde ihtiyaç duyduğu sıvının telafi edilebilmesi için iftar ile sahur arasında bol bol sıvı alınmalıdır. Ayrıca asitli ve gazlı içeceklerin susuzluğu gidermediği, aksine vücudun susuz kalmasına sebep olduğu unutulmamalıdır. Bu içecekler yerine bitki çayları, ayran, maden suyu, şekersiz limonata ve hafif kompostolar tercih edilebilir.

SPORT IST WICHTIG

Im Ramadan sollte man nicht nur auf Ernährungsregeln achten, sondern auch den Sport nicht vernachlässigen. Ein leichter Spaziergang für 30-60 Minuten oder körperliche Aktivität mindestens eine Stunde nach dem Iftar helfen dabei, die Verdauung anzuregen und haben außerdem einen positiven Effekt auf die Gewichtskontrolle. Außerdem hilft Sport dabei, sich besser zu fühlen.

EGZERSİZİ ATLAMAYIN

Ramazan ayında beslenme kurallarına uyulmasının yanı sıra, egzersiz de ihmal edilmemelidir. İftardan 1 saat sonra yapılacak olan 30 dakika – 1 saat arasındaki düşük tempolu yürüyüş ya da fiziksel aktivitelerin hem sindirim sistemi ve kilo kontrolü üzerinde olumlu etkisi olacak hem de kişinin kendisini daha iyi hissetmesini sağlayacaktır.

IGNORIEREN SIE GESUNDHEITSPROBLEME NICHT

Falls Sie eine chronische Krankheit haben, sollten Sie im Ramadan vorsichtig sein. Personen, die fasten möchten aber Krankheiten wie Diabetes, Nieren- und Magenerkrankungen oder Bluthochdruck haben oder schwangere und stillende Frauen, sollten vor dem Fasten einen Arzt konsultieren.

SAĞLIK SORUNLARINI GÖRMEZDEN GELMEYİN

Eğer kronik bir sağlık probleminiz varsa Ramazan ayında dikkatli olun. Oruç tutmak isteyen ancak şeker hastalığı, böbrek ve mide hastalıkları, tansiyon hastalıkları gibi belirli sağlık sorunları olan kişiler; hamile ve süt veren kadınlar, oruç tutmalarının uygun olup olmadığı konusunda uzman bir hekime danışmalıdır.

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

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

ZERDE

Zerde

ZUTATEN	MALZEMELER
1 Teeglas Reis	1 çay bardağı pirinç
1,5 Gläser Zucker	1,5 su bardağı toz şeker
6 Gläser Wasser	6 su bardağı su
1 Esslöffel Maisstärke	1 yemek kaşığı mısır nişastası
1 Teelöffel Kurkuma	1 çay kaşığı zerdeçal
1 Esslöffel Safran	1 çorba kaşığı safran
2 Esslöffel Korinthen	2 yemek kaşığı kuş üzümü
1 Esslöffel Rosensaft	1 yemek kaşığı gül suyu

6 KİŞİLİK

FÜR 6 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Die Korinthen waschen, in Wasser legen und warten, bis diese aufgehen. Die Maisstärke mit etwas Wasser verdünnen. Den Safran in etwas kochendes Wasser in ein Glas geben und warten, bis es seine Farbe abgibt. Den Reis gut waschen und abtrocknen und danach in einen Topf geben. Zucker und Wasser hinzufügen. Bei mittlerer Hitze kochen und umrühren. Nachdem der Reis gekocht ist Stärke, Safran und Kurkuma hinzufügen und solange kochen, bis sich die Konsistenz ändert. Danach Rosensaft hinzufügen, für weitere fünf Minuten kochen und vom Herd nehmen. In Schüsseln aufteilen. Die Süßspeisen mit Korinthen verzieren. Für 1 Stunde im Kühlschrank aufbewahren und dann servieren.

HAZIRLANIŞI

Kuş üzümleri yıkanıp suyun içine koyulur ve şişmeleri beklenir. Mısır nişastası az miktar suyla inceltilir. Safran, küçük bir fincan kaynar suya atılarak renginin çıkması sağlanır. Pirinçler iyice yıkanıp süzüldükten sonra bir tencereye alınır. Üzerine şeker ve su ilave edilir. Orta ateşte ara sıra karıştırılarak pişirilir. Pirinçler piştikten sonra içine nişasta, safran ve zerdeçal ilave edilerek koyulaşana kadar kaynatılmaya devam edilir. Ardından gül suyu eklenerek 5 dakika daha kaynatılıp ocaktan alınır. Servis kâselerine paylaştırılır. Tatlıların üzeri, kuş üzümleri ile süslenir. Buzdolabında 1 saat kadar bekletildikten sonra servis yapılır.

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

DIESEN MONAT IM KINO

Bu Ay Vizyonda

ELEANOR & COLETTE

Regisseur: Bille August

Darsteller: Helena Bonham Carter, Hilary Swank, Jeffrey Tambo

Art: Drama, Biografie

HANDLUNG

Eleanor, die unter paranoide Schizophrenie leidet, kann die Krankheit mit Medikamenten überwinden. Jedoch haben die Medikamente sehr starke Nebenwirkungen und Eleanor möchte die Dosis selbst bestimmen. Ihre Ärzte erlauben dies nicht und der jungen Frau bleibt keine andere Möglichkeit, als sich an das Gericht zu wenden. Colette ist in diesem Prozess die Anwältin von Eleanor.

ELEANOR & COLETTE

Yönetmen: Bille August

Oyuncular: Helena Bonham Carter, Hilary Swank, Jeffrey Tambo

Tür: Dram, Biyografi

KONUSU

Paranoyak şizofrenisi olan Eleanor, ilaçlarla bu hastalığı yenebilecektir. Ancak ilaçların çok güçlü yan etkileri vardır ve Elanor doğru dozajı kendisi belirlemek ister. Doktorları ise buna izin vermez ve genç kadının artık mahkemeye başvurmaktan başka çaresi kalmaz. Colette, bu süreçte Eleanor'un avukatlığını yapacaktır.

DEADPOOL 2

Regisseur: David Leitch

Darsteller: Ryan Reynolds, Josh Brolin, Morena Baccarin

Art: Abenteuer, Action, Komödie

HANDLUNG

Deadpool, der auf der einen Seite seine Heldentaten vollbringt und auf der anderen Seite sein tägliches Leben weiterlebt, hat außerdem eine glückliche Beziehung mit seiner Freundin Vanessa. Jedoch wird diese Ordnung von Cable, der aus der Zukunft kommt, gestört.

DEADPOOL 2

Yönetmen: David Leitch

Oyuncular: Ryan Reynolds, Josh Brolin, Morena Baccarin

Tür: Macera, Aksiyon, Komedi

KONUSU

Bir yandan kahramanlık işlerine, bir yandan da gündelik hayatına devam eden Deadpool'un, kız arkadaşı Vanessa ile de mutlu bir ilişkisi vardır. Ancak bu düzen, gelecekten gelen Cable'ın ortaya çıkmasıyla bir anda sarsılır.

SOLO: A STAR WARS STORY

Regisseur: Ron Howard

Darsteller: Alden Ehrenreich, Emilia Clarke, Donald Glover

Art: Sci-Fi, Fantasy

HANDLUNG

Während Han Solo sich in gefährliche Abenteuer stürzt, freundet er sich mit seinem zukünftigen Co-Piloten Chewbacca an und lernt den Glücksspieler Lando auf seinen Reisen kennen.

HAN SOLO: BİR STAR WARS HİKÂYESİ

Yönetmen: Ron Howard

Oyuncular: Alden Ehrenreich, Emilia Clarke, Donald Glover

Tür: Bilim-Kurgu, Fantastik

KONUSU

Han Solo, birbirinden tehlikeli pek çok maceraya atılırken, gelecekteki olası yardımcı pilotu Chewbacca ile arkadaş olur ve bu yolculukta kumarbaz Lando Calrissian ile tanışır.

VERANSTALTUNGS-KALENDER

MAÇ TAKVİMİ

05.05.2018 SAMSTAG			CUMARTESİ
15:30	Borussia Dortmund		1. FSV Mainz 05
15:30	RB Leipzig		VfL Wolfsburg
15:30	1. FC Köln		FC Bayern München
15:30	SV Werder Bremen		Bayer 04 Leverkusen
15:30	Borussia Mönchengladbach		Sport-Club Freiburg
15:30	Eintracht Frankfurt		Hamburger SV
15:30	FC Augsburg		FC Schalke 04
15:30	Hannover 96		Hertha BSC
15:30	VfB Stuttgart		TSG 1899 Hoffenheim
12.05.2018 SAMSTAG			**CUMARTESİ**
15:30	FC Bayern München		VfB Stuttgart
15:30	TSG 1899 Hoffenheim		Borussia Dortmund
15:30	Hertha BSC		RB Leipzig
15:30	Sport-Club Freiburg		FC Augsburg
15:30	FC Schalke 04		Eintracht Frankfurt
15:30	Bayer 04 Leverkusen		Hannover 96
15:30	Hamburger SV		Borussia Mönchengladbach
15:30	1. FSV Mainz 05		SV Werder Bremen
15:30	VfL Wolfsburg		1. FC Köln

01.05.2018 DIENSTAG			SALI
15:00	MHP RIESEN Ludwigsburg		WALTER Tigers Tübingen
15:00	Eisbären Bremerhaven		GIESSEN 46ers
15:00	Telekom Baskets Bonn		FC Bayern München
15:00	Science City Jena		Rockets
15:00	Basketball Löwen Braunschweig		BG Göttingen
15:00	ALBA BERLIN		ratiopharm ulm
15:00	EWE Baskets Oldenburg		FRAPORT SKYLINERS
15:00	s.Oliver Würzburg		medi bayreuth
15:00	Mitteldeutscher BC		Brose Bamberg

buhara

Ihr Qualitätslieferant

-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel

www.gruenland-fleisch.de

Alıştığınız tat, yeni ad

SUNTAT®
Mediterranean Products

www.suntat.de