KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN
NR. 04
Juni | 2017

Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich Mediterrane Frische

eurogida.de

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

"SPEZIAL AUSGABE"
FÜR RAMADAN UND RAMADAN-FEST

Ramazan ve Bayram Özel Sayısı

10 WUNDERBARE LECKEREIEN FÜR RAMADAN

RAMAZANA ÖZEL 10 HARİKA LEZZET

KUTUYA **ALDANMAYIN,** PEYNİRİNİZİN **NET AĞIRLIĞINA İYİ BAKIN!**

SÜTDİYARI

INDEX

İÇİNDEKİLER

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) Barış Yaşa

Herrausgeber: 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 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 | 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: shutterstock.com
Fotografie: Merve Ağın

4 DAS TOR DER ZIVILISATIONEN: BURSA
UYGARLIKLAR GEÇİDİ:

8 KÖFTE (FLEISCHBÄLLCHEN) MIT PIDE-BROT
PİDELİ KÖFTE

10 JOGHURTSUPPE MIT ZWIEBELN
SOĞANLI YOĞURT ÇORBASI

12 REIS MIT KASTANIEN
KESTANELİ PİLAV

13 CANTIK PIDE-BROT
CANTIK PIDE

16 KEMALPAŞA NACHTISCH
KEMALPAŞA TATLISI

18 SPARGEL
EIN VITAMIN - UND MINERALIENLIEFERANT
VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSU
KUŞKONMAZ

21 NUDELN MIT SPARGEL UND PARMESAN
KUŞKONMAZLI VE PARMESANLI MAKARNA

22 SPARGELSALAT
KUŞKONMAZ SALATASI

24 REZEPTE VON PROMIS
Ünlü Simalardan Yemek Tarifleri
nach Art von BELGİN KAPLAN
LAMMTOPF
KUZU KAPAMA

26 DIESEN MONAT IM KINO
BU AY VİZYONDA

28 VERANSTALTUNGS KALENDER
MAÇ TAKVİMİ

Kunden Kochmagazin

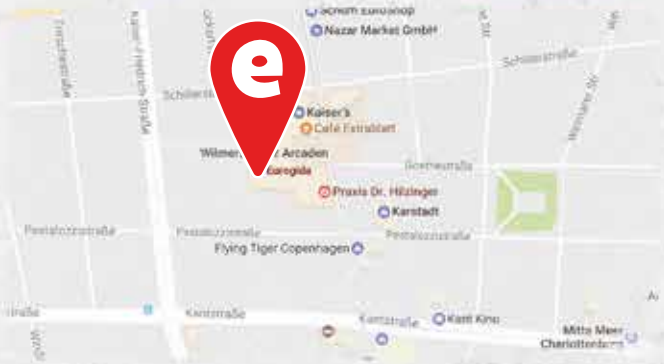
eurogida®

www.eurogida.de

Mediterrane Frische

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
11. Reinickendorf
    Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin P
12. Charlottenburg
    Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin P
13. Neukölln 2
    Hermannstraße 218, 12049 Berlin



FILIALE CHARLOTTENBURG

In unser Filiale in den Wilmersdorfer Arcaden bieten wir auf über 800m² nicht nur frisches Obst und Gemüse, sondern auch eine riesige Auswahl von Feinkost-Spezialitäten an. Darunter ausgewählte mediterrane, landesübliche und hausgemachte Vorspeisen wie in Olivenöl eingelegtes Gemüse, ausgewählte Salatmischungen oder dutzende Sorten an verschiedenen Pasten, die wir unseren Kunden herzlichst empfehlen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CHARLOTTENBURG ŞUBESİ

Wilmersdorfer Arcaden de yer alan ve 800m² nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde taze sebze ve meyvenin yanı sıra, çok geniş ürün yelpazesine sahip şarküteri reyonumuzda salatalar, zeytinyağlılar, ezmeler gibi leziz, ev yapımı ve sağlıklı ürünlerimizi siz değerli müşterilerimize sunuyoruz.

Ziyeretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

Wilmersdorfer Arcaden,
Wilmersdorfer Straße 46-54,
10627 Berlin

Bus / Otobüs:
309 und M49, X49 und X34
309 ve M49, X49 ve X34

U-Bahn / S-Bahn:
U2, U7
S5, S7, S75

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi:
10.00 - 21.00

Tel: 030 / 364 126 20
Fax: 030 / 364 126 21

Für **Jäger.**
Für **Sammler.**
Für uns **alle.**

Ab sofort erhalten Sie mit unserer **Treuekarte** exklusive Angebote und tolle Rabatte.

www.wilmersdorfer-arcaden.de

WILMERSDORFER ARCADEN

İstanbul

Cem Sultan Mausoleum / Cem Sultan Türbesi

HAUPTSTADT VIELER REICHE;

İmparatorluklar Başkenti

TREFFPUNKT DER KONTINENTE, ZIVILISATIONEN UND KULTUREN

KITALARIN, UYGARLIKLARIN VE KÜLTÜRLERİN BULUŞMA NOKTASI

Mit ihren historisch geprägten Straßen, den überfüllten Gassen von Kapalıçarşı (Grand Bazaar), seinen wunderbaren Moscheen, historischen Karawansereien, historischen traditionellen Badehäusern, prächtigen Palästen und all seinen Geheimnissen ist Istanbul seit 1500 Jahre eine der wichtigsten Städte der Welt, war es doch einst die Hauptstadt gleich zweier riesiger Reiche, dem Byzantinischen und dem Osmanischen. Seine historische Bedeutung, seine natürliche Schönheit, die kulturellen Reichtümer, vielfältigen Einkaufsmöglichkeiten und das lebendige Wirtschaftsleben der Stadt ziehen Besucher aus der ganzen Welt an.

Viele Städte behaupten von sich, dass sie der Treffpunkt der Kontinente Asien und Europa sind, aber nur Istanbul hat das Recht darauf. Während sich die westliche Seite der Stadt in Europa befindet, in der durch den Bosporus und seine Brücke die Kontinente miteinander verbunden sind, gehört die die östliche Seite zu Asien. Istanbul, das eine der größten Städte Europas ist, verbindet nicht nur zwei Kontinente miteinander, sondern bringt auch verschiedene Kulturen seit tausenden von Jahren zusammen. Einerseits lässt es die Mystik Asiens erleben, andererseits zeigt es sich von seiner europäischen Seite. Neben den Moscheen als Symbol des Islams gibt es Kirchen und Synagogen. Moderne Gebäude stehen neben historischen Häusern.

Buram buram tarih kokan sokakları, Kapalıçarşı'nın kalabalık sokakları, muhteşem camileri, hanları, hamamları, görkemli sarayları, her bir köşesinde saklanmış gizemleriyle dünya üzerindeki en büyük imparatorluklar olan Bizans ve Osmanlı'nın başkenti İstanbul, 1500 yıldan uzun bir süredir dünyanın en önemli şehirlerinden biridir. Şehrin uzun tarihi geçmişi, doğal güzellikleri, kültürel zenginlikleri, geniş alışveriş imkânları ve canlı ekonomik hayatı, dünyanın dört bir yanından gelen ziyaretçileri cezbetmektedir.

Birçok şehir, Avrupa ve Asya kıtalarının kesişme noktası olduğunu iddia ederken, bu unvanı sadece İstanbul hak ediyor. İstanbul Boğazı ile kıtaların birleştiği şehrin batı yakası Avrupa'dayken, doğu yakası da Asya'dadır. Avrupa'nın en büyük şehirlerinden biri olan İstanbul, sadece iki kıtayı birbirine bağlamakla kalmaz, aynı zamanda çok farklı kültürleri de binlerce yıldır bir araya getirir. Bir taraftan Asya'nın gizemini yaşarken, diğer taraftan Avrupalı yüzünü gösterir. Bir tarafta İslamiyet sembolü camileri görürken, diğer tarafta kiliseleri ve sinagogları fark edersiniz. Caddelerinde modern binalar, tarihi binalarla yan yana sıralanır.

Istanbul bietet seinen Gästen ein vielfältiges Angebot. Der Topkapı Palast, das Hagia- Sophia Museum, die Blue Moschee, die Basilika-Zisterne, der Dolmabahçe Palast, der Leanderturm(Kız Kulesi), der Galataturm, die Süleymaniye Moschee, die Hagia Yorgi Kirche, die Hagia Irini Kirche, die Rumelihisarı und die Anadoluhisarı (Burg), das Archäologisches Museum, die Istiklal Straße, der Gülhane Park und das Goldene Horn sind nur einige Plätze, die Besucher auf jeden Fall besuchen sollten. Wenn Sie die Stadt Istanbul besuchen, können Sie Einkäufe auf dem Großen Basar machen, in Pierre Loti Hill Tee trinken, in Beyoğlu einen wunderbaren türkischen Kaffee trinken oder einen schönen Tag in Polonezköy verbringen; Sie können auf Princess Islands fahren und Sie können nach einer schönen Bosporus-Rundfahrt am Bosporus ein wunderbares Abendessen genießen. Es ist unmöglich, die Stadt nur in ein paar Tagen kennenzulernen. Sie sollten sich mindestens dafür einige Wochen Zeit nehmen, um Istanbul mit seiner ganzen Vielfältigkeit zu entdecken.

TREFFPUNKT DER KONTINENTE, ZIVILISATIONEN UND KULTUREN

KITALARIN, UYGARLIKLARIN VE KÜLTÜRLERİN BULUŞMA NOKTASI

İstanbul, onu ziyaret etmek ve tanımak için gelen konuklarına çok zengin seçenekler sunar. Topkapı Sarayı, Ayasofya Müzesi, Sultanahmet Camii, Yerebatan Sarnıcı, Dolmabahçe Sarayı, Kız Kulesi, Galata Kulesi, Süleymaniye Camii, Aya Yorgi ve Aya İrini Kiliseleri, Rumeli ve Anadolu Hisarları, İstanbul Arkeoloji Müzesi, İstiklal Caddesi, Gülhane Parkı ve Haliç, İstanbul'da mutlaka ziyaret etmeniz gereken yerlerden sadece birkaçı… İstanbul'u ziyaret ettiğinizde Kapalıçarşı'da alışveriş yapabilir; Pierre Loti'de çay, Beyoğlu'nda harika bir Türk Kahvesi içebilir, Polonezköy'de güzel bir gün geçirebilir, Adalar'a gidebilir, güzel bir Boğaz turunun ardından Boğaz'da enfes bir akşam yemeği yiyebilirsiniz. Bu şehri birkaç gün içinde gezmek, tanımak imkânsızdır. İstanbul'u tüm renkleriyle keşfetmek için en azından birkaç hafta ayırmanız gerekecektir.

RAMADAN IN ISTANBUL

Mit seinen angenehm warmen Fladenbrots, Oliven, Datteln, Güllaç (Türkische Milch-Mais Süßspeise) und den Trommlern, die die Menschen zum Fasten einladen, ist der fruchtbare Monat Ramadan in Istanbul ganz besonders, denn hier existiert seit osmanischer Zeit eine ganz besondere Kultur. Das wunderbare Istanbul in der Ramadanbegeisterung wird mit seinen wundervollen Aktivitäten vom Fastenbrechen bis zum Tagesanbruch 24 Stunden lang rund um die Uhr eine lebendige Stadt.
Die beleuchteten Leuchtspruchbänder zwischen den Minaretten im Fastenmonat gehören unverzichtbar zum Ramadan. Die in der Fastenbrechenzeit gedeckten Tische für zehntausende von Menschen führen das karitative Wesen des Ramadan vor Augen. Die Plätze “Feshane” und “Beyazıt” mit den traditionellen Darstellungskünstlern, Theaterspielen (früheres türkisches Volkstheater ohne Bühne, Vorhang), Karagöz und Hacivat Darstellungen (türkisches Schattenspiel mit 2 Hauptfiguren), Poesie-Lesungen und Konzerten befinden sich im Zentrum der Ramadanaktivitäten in Istanbul. In dieser besonderen, kulturellen, künstlerischen, amüsanten und erhebenden Atmosphäre entdeckt jeder zwischen 7 und 77 die richtige Aktivität für sich. Auch viele Touristen, die diese schöne Atmosphäre erleben möchten, finden sich besonders im Ramadan Monat auf dem Sultanahmet Platz ein. Auf dem dortigen Markt werden neben vielen traditionellen Leckereien von Süßspeisen über Hauptgerichte, von Sesamkringeln bis zum osmanischen Sorbet auch vielzählige nostalgische Ramadanmotive als Kunstgewerbeartikel, Bücher und Geschenkartikel angeboten. Die traditionelle Buchmesse auf dem “Beyazıt” Platz ist in der Ramadanzeit ein Besuchermagnet.

İSTANBUL’DA RAMAZAN

Sıcacık pideleri, zeytini, hurması, güllacı ve insanları oruca davet eden davulcuları ile rahmet ve bereket ayı ramazan, Osmanlı’dan günümüze kadar gelen çok zengin bir kültüre sahip olan İstanbul’da bir başka yaşanır. Ramazan’ın coşkusuyla muhteşem İstanbul, iftardan sahura kadar süren birbirinden güzel etkinliklerle 24 saat canlı bir şehir olur. Minareler arasına asılan ışıl ışıl mahyalar, Ramazan’ın vazgeçilmezlerindendir. İstanbul’da on binlerce kişiye hizmet veren iftar sofraları, Ramazan’ın özündeki yardımlaşma kültürünü yeniden gözler önüne serer. Feshane ve Beyazıt Meydanı, geleneksel gösteri sanatları, tiyatro oyunları, Karagöz ve Hacivat gösterileri, şiir dinletileri ve konserlerle İstanbul’da ramazan etkinliklerinin merkezi konumundadır. Bu özel, kültür, sanat, eğlence ve manevi atmosferin bir arada yaşandığı etkinliklerde7’den 70’e herkes kendine bir yer bulur. Bu güzel atmosferi yaşamak isteyen birçok turist de özellikle Ramazan ayında Sultanahmet’te bulunur. Buradaki çarşıda, tatlılardan yemeklere, simitten Osmanlı Şerbeti’ne kadar birçok geleneksel lezzetle birlikte el sanatları, kitap, hediyelik eşya gibi çok sayıda nostaljik ramazan motifi sunulur. Beyazıt Meydanı’nda yer alan ve gelenekselleşen kitap fuarı da ramazan ayı süresince kitapseverlerin ziyaretine açıktır.

TÜRKISCHE MILCH-MAIS SÜßSPEISE

Güllaç

ZUTATEN

10 Stück
Güllaç-Teigblätter
1,5 Liter Milch
3 Glas Kristallzucker
2 Esslöffel Rosenwasser
1 Päckchen Vanillezucker

FÜR DEN OBEREB TEIL:

Granatapfel
Zerkleinerte Nüsse / Pistazien

MALZEMELER

10 yaprak güllaç
1,5 litre süt
3 su bardağı toz şeker
2 yemek kaşığı gül suyu
1 paket vanilya

ÜZERİ İÇİN:

Nar taneleri
Kıyılmış Ceviz / Antep Fıstığı

ZUBEREITUNG

Milch wird in einen Kochtopf gegossen und Zucker und Vanille hinzugefügt. Bis der Zucker schmilzt, ab und an umrühren und aufkochen lassen. Nach dem Kochen Rosenwasser dazu geben und zum Abkühlen bei Seite stellen. Die Güllaç- Teigblätter werden in ein tiefes Gefäß gegeben. Eine Schöpflöffelmenge abgekühlter Milch wird auf alle verteilt und darauf die zerkleinerten Nüsse gestreut. Die Güllaç- Teigblätter nebeneinander aufreihen und mehrere Schichten aus Mischung, Teigblättern, Milch und Nüssen hinzugeben. Auf die letzte Teigschicht wird die ganze restliche Milch gegeben, ohne Nüsse darauf zu streuen. Mit Hilfe des Schöpflöffels werden die Ränder an die Form gedrückt und dabei darauf geachtet, dass der Teig auch wirklich gut mit Milch benetzt wurde. Das Güllaç muss nun zwei Stunden lang ruhen. Anschließend kann es geschnitten werden. Es kann mit Pistazien, Granatapfel oder saisonalen Früchten/Obst dekoriert und serviert werden.

HAZIRLANIŞI

Süt, bir tencereye alınarak üzerine şeker ve vanilya ilave edilir. Şeker eriyene kadar ara sıra karıştırılarak kaynatılır. Kaynadıktan sonra üzerine gül suyu ilave edilir ve ılımaya bırakılır. Güllaç yaprakları bir tepsi içine alınır. Ilınan sütten bir kepçe her yerine gelecek şekilde dökülür ve üzerine kıyılmış ceviz serpilir. Güllaç yaprakları üst üste dizilerek, her yaprakta aynı işlem uygulanır. Son güllaç yaprağına gelince ceviz koyulmadan, tencerede kalan sütün hepsi ilave edilir. Kenarlardan kepçe yardımıyla bastırılarak güllaç yapraklarının her tarafının sütün içinde kalmasına dikkat edilir. Güllaç, tepside 2 saat kadar dinlendirilir. Dinlendikten sonra istenilen şekillerde kesilir. Üzeri nar taneleri, Antep fıstığı ya da mevsim meyveleri ile süslenerek servis yapılır.

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

GAZİ®
Hayat seninle güzel

YENİ: GAZİ AYRAN – ÖZEL TASARLANMIŞ PRATIK PET ŞİŞEDE ŞİMDİ MARKETLERDE

gazi.de

SULTANS ENTZÜCKEN

(CREMIGES AUBERGINENPÜREE MIT FLEISCHSTÜCKCHENOBEN DARAUF)

Hünkârbeğendi

ZUTATEN

600 g Kalbfleischstücke (in kleinen Teilen etwa von der Größe eines kleinen Vogelkopfes geschnitten)
2 mittelgroße Zwiebeln
3 mittelgroße Tomaten
1 Esslöffel Tomatenmark
1 halber Esslöffel Paprikasoße
3 Zehen Knoblauch
3 Esslöffel Olivenöl
2 Gläser heißes Wasser
Salz

FÜR DEN UNTEREN TEIL (BEĞENDİ):

4 Stück gegrillte Auberginen
1,5 Gläser kalte Milch
1,5 Esslöffel Mehl
1 Esslöffel Butter
150 Gramm geriebenen Schafskäse
Salz, schwarzer Pfeffer

MALZEMELER

600 g dana kuşbaşı
2 orta boy kuru soğan
3 orta boy domates
1 yemek kaşığı domates salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
3 diş sarımsak
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 su bardağı sıcak su

BEĞENDİ İÇİN:

4 adet közlenmiş patlıcan
1,5 su bardağı soğuk süt
1,5 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
1 su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch klein hacken Anschließend werden die Zwiebeln und der Knoblauch in Olivenöl angedünstet und die in Streifen geschnittenen Fleischstücke kommen hinzu und heiß angebraten. Die geschälten und in gewürfelten geschnittenen Tomaten werden hinzugefügt und 5 Minuten lang weiter gebraten. Danach werden das Tomatenmark und die Paprikasoße hinzugefügt. Das Fleisch wird mit Wasser übergossen und anschließend köchelt es auf kleiner Flamme. Bevor es aus dem Ofen heraus genommen wurde, wird auf das Fleisch Salz gestreut. Für unteren Teil (Beğendi) werden die gegrillten Auberginen in kleine Stücke geschnitten. In einer kleinen Pfanne wird die Butter geschmolzen und das Mehl darin angeschwitzt. In diese Pfanne werden im Anschluss auch die Auberginen und Milch hinzugefügt und gut umgerührt. Sobald diese Mischung kocht, werden noch der Schafskäse, Salz und schwarzer Pfeffer hinzugefügt. Bis der Schafskäse schmilzt, regelmäßig umrühren. Das Beğendi zuerst auf eine Platte geben und anschließend das Fleisch. Es wird warm serviert.

HAZIRLANIŞI

Kuru soğan ve sarımsaklar yemeklik doğranır. Tencereye zeytinyağı koyularak soğan, sarımsaklar ve kuşbaşı et yüksek ateşte kavrulur. Kabukları soyulmuş ve küp küp doğranmış domatesler ilave edilerek 5 dakika daha kavrulur. Ardından domates ve biber salçası eklenir. Sıcak suyu ilave edilen et, kısık ateşte ara sıra karıştırılarak yaklaşık bir saat pişirilir. Ocaktan alınmadan önce tuzu ilave edilir. Beğendi için közlenmiş patlıcanlar küçük parçalar halinde doğranır. Küçük bir tavada tereyağı eritilerek un kavrulur. Tavaya patlıcanlar ve süt ilave edilir ve iyice karıştırılır. Sos kaynamaya başladığında, üzerine kaşar peyniri, tuz ve karabiber eklenir. Peynirler eriyene kadar karıştırma işlemine devam edilir. Tabaklara önce beğendi, sonra da et koyularak hazırlanır. Sıcak servis edilir.

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

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

REISGERICHT AUS ISTANBUL

İstanbul Pilavı

ZUTATEN

2 Gläser Reis
1 Stück gekochte Hühnerbrust
3 Gläser Wasser (vorzugsweise Hühnerbrühe)
1 Glas gekochte und eingeweichte Kichererbsen
50 g Korinthen
50 g Mandel
1 Esslöffel Butter
1 Teelöffel Safran
1 Teelöffel Ingwer
Salz

MALZEMELER

2 su bardağı pirinç
1 adet haşlanmış tavuk göğsü
3 su bardağı su (tercihen tavuk suyu)
1 su bardağı haşlanmış nohut
50 g kuş üzümü
50 g badem
1 yemek kaşığı tereyağı
1 çay kaşığı safran
1 çay kaşığı zencefil
Tuz

ZUBEREITUNG

Der Reis wird zunächst eine Stunde in salzigem Wasser eingeweicht und anschließend gut gewaschen und abgetropft. Die Butter wird im Kochtopf geschmolzen, die Mandeln werden ein bisschen geröstet und dann an die Seite gelegt. In den gleichen Topf wird anschließend der Reis gegeben. Der Reis wird unter ständigem Rühren leicht geröstet. Danach gibt man das Wasser bzw. die Brühe hinzu. Nachdem Safran, Ingwer und Salz hinzugefügt wurden, wird die Mischung gekocht, bis der Reis Wasser gesogen hat. Nachdem der Reis fertig ist, gibt man das zerkleinerte Hühnerfleisch, die Kichererbsen, Mandeln und Korinthen hinzu und rührt gründlich um. Es wird warm serviert.

HAZIRLANIŞI

Pirinçler ayıklandıktan sonra tuzlu, sıcak suda bir saat kadar bekletilir. Daha sonra bol suyla yıkanıp suyu süzülür. Tencerede tereyağı eritilir, bademler biraz kavrulur ve kenara alınır. Aynı tencereye pirinçler koyulur. Sürekli karıştırılarak kavrulur. Kavrulan pirinçlerin üzerine suyu ilave edilir. Safran, zencefil ve tuz eklendikten sonra pirinçler suyunu çekene kadar pişirilir. Pilav hazır olduktan sonra içine didiklenmiş tavuk eti, nohut, badem ve kuş üzümü eklenip karıştırılır. Sıcak servis edilir.

APRIKOSEN-KOMPOTT

Kayısı Kompostosu

ZUTATEN	MALZEMELER
Ein halb kg Aprikosen (getrocknet oder frisch)	Yarım kg kayısı (kuru ya da taze)
5 Gläser Wasser	5 su bardağı su
1,5 Glas Kristallzucker	1,5 su bardağı toz şeker
2-3 Gewürznelken	2-3 adet karanfil
1 Zimtstange	1 adet çubuk tarçın

ZUBEREITUNG

Wenn die Aprikosen getrocknet sind, am besten vorher 5 Minuten lang in Wasser einweichen, um sie weicher zu machen. Dann werden die Aprikosen in einen Kochtopf gegeben, in den anschließend auch der Zucker und das Wasser gegeben werden. Auf mittlerer Flamme werden die Aprikosen gekocht, bis sie weich werden. Anschließend wird die Hitze herunter gedreht und Gewürznelken und Zimtstange werden hinzugefügt. Nachdem das Kompott abgekühlt ist, wird es in saubere Einmachgläser gegossen und im Kühlschrank aufbewahrt. Es wird kalt serviert.

HAZIRLANIŞI

Kayısılar kuru ise, yumuşatmak için öncelikle 5 dk kadar sıcak suda bekletilir. Ardından kayısılar bir tencereye alınır. Üzerine toz şeker ve su ilave edilir. Orta ateşte kayısılar yumuşayana kadar pişirilir. Pişirme işlemi bittikten sonra ocağın altı kapatılır, karanfil ve çubuk tarçın ilave edilir. Komposto soğuduktan sonra temiz kavanozlara koyularak buzdolabında saklanır. Soğuk servis edilir.

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

WIR BELIEFERN SUPERMÄRKTE IN UND UM BERLIN.

HÜHNERFLEISCH PRODUKTE

8. Kipballetjes
G800.51 (35x20 gr) 700 gr

10. Kip Cordon Blue
G800.89 (5x100 gr) 500 gr

11. Kip Cornstick
G800.81 (10x50 gr) 500

RINDFLEISCH PRODUKTE

3. Akçaabat Köfte
G800.43 (30x25 gr) 750 gr

4. Rund Doner Kebab
G800.79 / 300 gr

6. Urfa Kebab
G800.74 (12x50 gr) 600

VEGETARISCHE PRODUKTE

1. Kaassoufle
G800.93 (6x60 gr) 360 gr

HALAL حلال

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**

12. Kipkroket
G800.84 (8x70 gr) 560 gr

14. Chicken Fingers
G800.64 / 480 gr

20. Gringo
G800.76 (6x140 gr) 840 gr

8. Cevapcici
G800.60 (30x25 gr) 750 gr

9. Izmir Kofte
G800.61 (40x25 gr) 1000 gr

10. Lahmacun
G800.90 (3x180 gr) 540 gr

2. Nasi Blok
0.92 (6x85 gr) 510 gr

3. Bami Blok
G800.91 (6x85 gr) 510 gr

Okra Zero
400 g
Art.-Nr.: 100582

Molokhia-gehackt
400 g
Art.-Nr:100005

Coriander
400 g
Art.:-Nr.:

Artischocken
400 g
Art.-Nr.: 101022

Erbseb - mittelfein
450 g
Art.-Nr.: 100288

Dicke Bohnen
400 g
Art.-Nr.: 100394

PERA
Fleischgroßhandel GmbH
Ihr Spezialist für Fleisch

ZITRONEN SORBET MIT ZWEIGE MINZE

Naneli Limon Şerbeti

ZUBEREITUNG

Die Zitronen werden in zwei Hälften geschnitten und ausgepresst. Anschließend gibt man sie mit ihren Schalen in eine Glasschale, gibt Zucker hinein und übergießt sie mit dem Saft. Das Ganze lässt man über Nacht im Kühlschrank ruhen und verziert es am nächsten Tag mit den frischen und gewaschenen Minzeblätter. Kalt servieren.

HAZIRLANIŞI

Limonlar ikiye kesilip suları sıkılır. Kabuklarıyla birlikte cam bir kâseye alınıp üzerine şeker ilave edilir. Ağzı kapalı olarak buzdolabında 1 gece bekletilir. Daha sonra karışıma su ilave edilir. Temizlenen naneler de kavanoza koyularak 15 dakika kadar bekletilir. Soğuk servis edilir.

ZUTATEN

5 Zitronen,
5-6 Stück Zweige Minze
1,5 Glas Kristallzucker
7 Gläser Wasser

MALZEMELER

5 adet limon
5-6 dal taze nane
1,5 su bardağı şeker
7 su bardağı su

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

YAYLA®

"Adı da başka, tadı da."

YENİ

Şimdi marketlerde

ÇOCUKLARA ÖZEL YAYLA PEYNİRELLA

www.yayla-tuerk.de

ANNELER DEPARTMANI YAYLA

Annelerin tercihi tabii ki YAYLA!

beys.de | 04/17

ACHTEN SIE AUF GESUNDE ERNÄHRUNG IM RAMADAN

RAMAZAN'DA SAĞLIKLI BESLENİN

Mit dem Anbruch des Ramadans verändern sich die Ernährung und die Zahl der Mahlzeiten für die Fastenden. Während man normalerweise 3-4-mal am Tag ist, nimmt diese Menge im Ramadan auf zweimal ab und in der Frist von dem Beginn des Fastens bei Tagesanbruch bis zur Fastenbrecherzeit wird hungrig gewartet. Einerseits kann es während dieser Zeit zu einer Gewichtsabnahme kommen, weil nicht so viel gegessen wird, andererseits kann es wegen der falschen Ernährung sogar zu einer Gewichtszunahme kommen. Aus diesem Grund muss man bei der Ernährung im Ramadan ganz vorsichtig sein.

Ramazan ayının gelmesiyle birlikte, oruç tutan kişilerin günlük beslenme şekilleri ve öğün sayıları değişmektedir. Normal koşullarda 3-4 öğün tüketilirken, bu miktar Ramazan ayında 2 öğüne düşer ve sahurdan iftara kadar geçen sürede aç kalınır. Bu zamanlarda çok yemek tüketilmediğinde kilo verme durumu söz konusu olurken, yanlış beslenme sonucu kilo artışı da görülebilir. Bu yüzden Ramazan ayında beslenme konusunda çok dikkatli olunmalıdır.

Im auf die Sommerzeit gelegten Ramadanmonat ist die Sahur-Mahlzeit, die eine der zwei Hauptmahlzeiten ist, entscheidend. Die Sahur-Mahlzeit ist sehr wichtig, weil sie uns auf das Fasten am Tage vorbereitet, das während des ganzen Tages dauern wird. Alles, was wir in der Sahur zu uns nehmen, wird unseren Körper am nächsten Tag beeinflussen. Deshalb soll diese Mahlzeit sattmachende und nicht durstig machende Speisen enthalten.

Eine andere wichtige Mahlzeit im Ramadan-Monat ist die erste Mahlzeit nach dem langen Hungern und Dursten, die Fastenbrechmahlzeit „Iftar". Magenprobleme können auftreten, wenn der leere Magen auf einmal gefüllt wird. Nachdem das Fasten in der Fastenbrechenzeit mit Wasser gebrochen wird, ist es eine gute Wahl, erstmals eine Dattel zu essen und danach nur etwas Brot und Suppe, um dem Magen Zeit zu lassen. So fällt die Verdauung leichter und die Sättigungssignale haben Zeit, das Gehirn zu erreichen. Bei dem Hauptgericht sollte man proteinhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch mit grünen Salaten, Hühnerfleisch, Fisch, Hülsenfrüchten bevorzugen.

Es ist nicht empfehlenswert, gleich nach der Fastenbrechenzeit Süßspeise oder Frucht zu essen. Warten Sie eine Stunde lang, damit der Magen sich an die Nahrung langsam gewöhnen kann. Als Süßspeise können Sie Desserts mit wenig Zucker und mit Milch wählen.

Wahl, erstmals eine Dattel zu essen und danach nur etwas Brot und Suppe, um dem Magen Zeit zu lassen.

1 kâse çorba ve 1 dilim ekmekten sonra ana yemeğe geçmeden mide biraz dinlendirilmelidir.

Yaz dönemine denk gelen Ramazan ayında, 2 ana öğünden biri olan sahur kesinlikle atlanmamalıdır. Sahur kişiyi gün boyunca sürecek oruca hazırladığı için çok önemlidir. Sahurda tükettiğimiz her şey, ertesi gün vücudumuzu etkileyecektir. Bunun için sahurda tok tutan ve susatmayan yiyeceklere yer vermek gerekir.

Ramazan ayında diğer bir önemli öğün de, uzun süren açlık ve susuzluğun üzerine yenen ilk öğün yani iftardır. İftarda boş olan mideyi birden doldurmak, mide rahatsızlıklarına yol açabilir. Oruç, su ile açıldıktan sonra 1 adet hurma tüketmek iyi bir tercih olacaktır. Arından tüketilecek 1 kâse çorba ve 1 dilim ekmekten sonra ana yemeğe geçmeden mide biraz dinlendirilmelidir. Bu sayede hem hazım kolaylaşır hem de yavaş bir şekilde tükettiğiniz için beyne tokluk sinyalleri iletilmeye başlanır. Ana yemekte, taze yeşilliklerle yapılan salatalarla birlikte et, tavuk, balık, kuru baklagiller gibi protein grubu besinlere mutlaka yer verilmelidir.

İftardan hemen sonra tatlı ya da meyve yenmesi önerilmemektedir. Midenin besinleri sindirmesi ve dinlenmesi için aradan 1 saat geçmesini bekleyin. Tatlı olarak az şekerli ve sütlü tatlıları tercih edebilirsiniz.

Während der Fastenperiode ist es vernünftig, von der Fastenbrechenzeit bis zum Morgengrauen Wasser mit Raumtemperatur in kleinen Schlucken zu trinken. Wasserhaltige Gemüse in der Sahur-Zeit halten außerdem satt und sorgen auch dafür, dass am Tageweniger Durst auftritt. Sie können in der Fastenbrechenzeit und in der Sahur-Zeit frischen Fruchtsaft, verdünnten Sirup oder Kräutertees statt säurehaltiger Getränke zu sich nehmen.

Oruç süresince daha az susuzluk çekmek için, iftar ve sahur arasında oda sıcaklığında azar azar su tüketmek uygun olacaktır. Ayrıca sahurda tüketeceğiniz domates, salatalık gibi su içeren sebzeler, hem tok tutar hem de gün içinde daha az susuzluk yaşanmasını sağlar. İftar ve sahurda çok şekerli ve asitli içecekler yerine sofranızda taze meyve sularına, kompostolar ya da bitki çaylarına yer verebilirsiniz.

Es ist nicht empfehlenswert, gleich nach der Fastenbrechenzeit Süßspeise oder Frucht zu essen.

İftardan hemen sonra tatlı ya da meyve yenmesi önerilmemektedir.

Es ist empfehlenswert, einer Stunde nach der Fastenbrechenzeit in mittlerem Tempo 30-35 Minuten lang einen Spaziergang zu machen, um Ihren Metabolismus, der sich während des Ramadans verlangsamt hatte, wieder in Schwung zu bringen, die Darmfunktionen zu regulieren und den Blutzuckerwert im Gleichgewicht zu halten. Es ist ratsam, die Sahur-Zeit nicht zu verschlafen, sich mehr zu bewegen, Mahlzeiten vorzubereiten und viel zu trinken, um auch im Ramadan fit zu sein und nicht zuzunehmen.

Ramazan'da öğün sayısının azalması ile yavaşlayan metabolizmanızı tekrar harekete geçirmek, bağırsaklarınızın hareketlerini düzenlemek ve kan şekerinin dengesini sağlamak için, iftardan 1 saat sonra, orta tempoda 30 – 45 dakika yürüyüş yapılması önerilmektedir. Ramazan ayı boyunca formda kalmak, kilo almamak ve sağlıklı beslenmek için mutlaka sahura kalkılmalı, iftardan sonra hareketlilik artırılmalı, sahura kadar az ve sık beslenmeli, besinler uygun yöntemlerle pişirilmeli ve bol sıvı tüketilmelidir.

SCHINKEN BÖREK

Paçanga Böreği

ZUTATEN	MALZEMELER
1 Stück Blätterteig	1 adet yufka
1 Stück Paprika (grün)	1 adet yeşil biber
1 Stück (rot)	1 adet kırmızı biber
1 Tomate	1 adet domates
150 g türkisches Dörrfleisch	150 g pastırma
150 g mit der Raspel zerkleinerten Schafskäse	150 g rendelenmiş kaşar peyniri
1 Stück Ei	1 yumurta
Eine halbe Tasse Milch	Yarım çay bardağı süt
Eine halbe Tasse Speiseöl	Yarım çay bardağı sıvıyağ
Salz, schwarzer Pfeffer	Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Grüne Paprika, die in kleine Stücken geschnitten wurde, wird mit der roten Paprika und dem Dörrfleisch, sowie mit der geschälten und gewürfelten Tomate und dem geriebenen Schafskäse vermischt. In einer anderen Schale werden Ei, Milch, Speiseöl, Salz und Schwarzer Pfeffer miteinander verrührt. Nachdem der Blätterteig in 6 gleiche Stücke geteilt wurde, wird zuerst auf jedes Stück ein bisschen von dieser flüssigen Mischung mit Hilfe einer Bürste gestrichen und anschließend etwas von der Paprika-Tomaten-Paste gegeben. Die Blätterteigstückchen werden zusammengeklappt, so dass die Ränder sich miteinander verschließen. Anschließend werden sie auf das mit Speiseöl leicht gefettete Backblech eingesetzt und noch leicht mit Eigelb bestrichen. Auf Wunschkann noch Sesam gestreut werden. Auf 200° 35 Minuten lang im Ofen /Elektroherd backen lassen. Es wird warm serviert.

HAZIRLANIŞI

Küçük küçük doğranan yeşil biber, kırmızı biber ve pastırma, kabuğu soyulup küp küp doğranmış domates ve kaşar peyniri ile derin bir kapta iyice karıştırılır. Başka bir kapta yumurta, süt, sıvıyağ, tuz ve karabiber iyice çırpılır. Yufka, 6 eşit parçaya bölündükten sonra her bir parçaya önce bir fırça yardımıyla sıvı karışımdan sürülür, ardından börek harcından koyulur. Yufkanın kenarları kapatılarak rulo şeklinde sarılır. Börekler, hafif yağlanan fırın tepsisine dizilir. Üzerlerine yumurta sarısı sürülür ve isteğe göre susam serpilir. 200° fırında 35 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

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

TÜRKISCHES FLADENBROT

Ramazan Pidesi

ZUTATEN	MALZEMELER
1 kg Mehl	1 kg un
1 Esslöffel Salz	1 çorba kaşığı tuz
2 Päckchen Hefe	2 paket kuru maya
1,5 Glas Milch	1,5 su bardağı süt
2 Glas stilles Wasser	2 su bardağı ılık su
1,5 Esslöffel Joghurt	Üzeri için:
2 Esslöffel Speiseöl	1,5 yemek kaşığı yoğurt
1 Eigelb	2 yemek kaşığı sıvıyağ
Sesam, Schwarzkümmel	1 yumurta sarısı
	Susam, çörekotu

ZUBEREITUNG

Geben Sie Mehl, Hefe und Salz in ein Gefäß. Zunächst werden Milch und Wasser hinzugegeben und ein weicher Teig geschaffen. Nachdem dieser Teig genügend geknetet wurde, wird der Teig abgedeckt und in einer warmen Umgebung 1,5 Stunden gehen gelassen. Nach dem Gehenlassen wird der Teig in zwei Stücke geteilt. Die Teigstücke nochmals rund 5 Minuten ruhen lassen und anschließend auf einem Backbleck ausrollen. Anschließend noch einmal 45 Minuten gehen lassen. Parallel Joghurt, Speiseöl, und Eigelbmiteinander verrühren. Mit Hilfe einer Bürste wird diese Mischung großzügig auf den Teig gestrichen. Der obere Teil des Teigs wird rautenförmig geformt. Darauf werden Sesam und Schwarzkümmel gestreut und auf 200 im Ofen gebacken.

HAZIRLANIŞI

Unu, mayayı ve tuzu bir kaba alınır. Karışıma önce süt ve sonra su yavaş yavaş ilave edilerek kulak memesinden daha yumuşak bir hamur elde edilir. Hamur iyice yoğrulduktan sonra üzeri kapatılarak mayalanması için sıcak bir ortamda 1,5 saat kadar dinlendirilir. Hamur dinlendikten sonra iki eşit parçaya bölünür. Hamur parçaları 5 dakika kadar daha dinlendirilip yuvarlak fırın tepsisi büyüklüğünde açılır. Tepsiye alınarak 45 dakika kadar da tepside bekletilir. Diğer yanda yoğurt, sıvıyağ, yumurta sarısı iyice çırpılır. Bir fırça yardımıyla karışım hamurun her tarafına gelecek şekilde sürülür. Hamurun üst kısmına baklava şekilleri verilir. Üzerine susam ve çörekotu serpilerek 200° fırında pişirilir.

LEZIZ TARIFLER
FÜR HIMMLISCHE GERICHTE
Leckere rezepte
SCHNELL UND EINFACH
NEFIS YEMEKLER İÇIN HIZLI VE KOLAY

Kahvaltı Keyfi ile kahvaltılarınıza neşe katın

REZEPTE VON PROMIS

Ünlü Simalardan Yemek Tarifleri

FRAU BELGIN KAPLAN, GESCHÄFTSFÜHRERIN VON KAP-LAN DÖNERPRODUKTION GMBH, LEITET SEIT SIEBEN JAHREN DAS IN BERLIN ANSÄSSIGE UND WELTWEIT AGIERENDE UNTERNEHMEN.

KAP-LAN DÖNERPRODUKTION GMBH GENEL MÜDÜRÜ BELGİN KAPLAN, MERKEZİ BERLİN'DE BULUNAN VE KÜRESEL ÖLÇEKTE FAALİYET GÖSTEREN ŞİRKETİN YEDİ YILDIR YÖNETİCİLİĞİNİ YAPMAKTADIR.

LAMMTOPF

KUZU KAPAMA

ZUTATEN

250 g mageres Lammfleisch
1 tl Öl
1 mittelgroße Zwiebel
Salz
1 Zucchini
200 g Kartoffeln
125 g Okraschoten
2 Pfefferoni
2 Tomaten
125 g Fisolen
Pfeffer
¼ - ½ l Gemüsesuppe

MALZEMELER

250 g yağsız kuzu eti
1 çk zeytinyağı
1 orta boy soğan
Tuz
1 kabak
200 g patates
125 g taze bamya
2 sivri biber
2 domates
125 g taze fasulye
Karabiber
¼ - ½ l sebze özü

ZUBEREITUNG

Fleisch in kleine Würfel schneiden. Öl in einem ofenfesten Topf erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Die Zwiebel schälen, klein würfeln und zum Fleisch geben, salzen und im geschlossenen Topf bei milder Hitze ca. 30 Minuten braten. In der Zwischenzeit das Gemüse vorbereiten: Zucchini waschen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in Würfel schneiden. Okraschoten und Pfefferoni waschen und die Stielansätze entfernen. Pfefferoni längs halbieren und die Kerne entfernen. Die Tomaten blanchieren, häuten und würfeln. Fisolen putzen, waschen und in Stücke schneiden. Gemüse unter das Lammfleisch mischen, eventuell mit Pfeffer würzen. Suppe hinzufügen und aufkochen lassen. Den Topf wieder verschließen. Alles im vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 30 Minuten braten lassen.

HAZIRLANIŞI

Et küçük küp şeklinde doğranır. Zeytinyağı fırına dayanıklı bir tencerede ısıtılır, et yağda kızartılır. Soğan soyulup ince doğranır, ete ilave edilir, tuz konur ve kapalı tencerede orta ateşte yaklaşık 30 dakika pişirilir. Bu süre içinde sebzeler hazırlanır: Kabak yıkanıp dilimlenir. Patates yıkanıp soyulur ve küp şeklinde doğranır. Bamya ve sivri biber yıkanır, tepeleri kesilir. Sivri biberler uzunlamasına kesilip çekirdekleri çıkarılır. Domates şok haşlanır, soyulur ve küp şeklinde kesilir. Fasulye yıkanır, uçları koparılır ve parçalara bölünür. Biberler ve bamyalar uzunlamasına ayrılıp çekirdekleri çıkarılır, ufak parçalara kesilir.Sebze pişmekte olan ete ilave edilir, karabiber konur. Sebze özü konup kaynatılır. Tencerenin kapağı tekrar kapatılır. Önceden ısıtılmış fırında 175ºC'de yaklaşık 30 dakika pişirilir.

Bizim Mutfak
MANTI
ÇORBASI
Bizim Mutfak
KREMALI
BROKOLİ
ÇORBASI
Bizim Mutfak
TUTMAÇ
Bizim Mutfak
KEŞKEK
ÇORBASI
ÜLKER
PASCHA
info@pascha-wh.de

DIESEN MONAT IM KINO

Bu Ay Vizyonda

DIE MUMIE

Regisseur: Alex Kurtzman

Darsteller: Tom Cruise, Sofia Boutella, Annabelle Wallis

Art: Action, Abenteuer, Fantasy

HANDLUNG

Ein antikes Grabmal, das im Zuge einer militärischen Operation in einer vergessenen Wüste entdeckt wird, wird geöffnet. So erwacht die Seele der Königin, deren Leben gewaltsam endete. Die Wut vieler Jahrhunderte hat sich in dieser Königin zu purer Bosheit aufgestaut, die nun die ganze Menschheit herausfordert.

MUMYA

Yönetmen: Alex Kurtzman

Oyuncular: Tom Cruise, Sofia Boutella, Annabelle Wallis

Tür: Aksyion, Macera, Fantastik

KONUSU

Askeri bir operasyon sonucu, unutulmuş bir çölde yatan antik bir mezar keşfedilir ve açılır. Böylece yaşamı elinden alınan antik kraliçenin ruhu uyanır. Yüzyıllar süren öfkesi ile uyanan kraliçe, tüm insanlığa meydan okuyan korkunç olaylarla dolu bir kötülük getirir.

TRANSFORMERS 5 – THE LAST KNIGHT

Regisseur: Michael Bay

Darsteller: Daniel Kaluuya, Allison Williams, Catherine Keener

Art: Action, Science Fiction

HANDLUNG

Optimus Prime ist fort und die Menschen sind im Krieg gegen die Transformers. Der einzige Weg zur Rettung der Zukunft liegt in der Vergangenheit der Transformer. Die Weltretter formieren sich zu einer Einheit, bestehend aus Cad Yeager Bumblebee, einem englischen Lord und einem Oxford-Professor.

TRANSFORMERS 5 – SON ŞÖVALYE

Yönetmen: Michael Bay

Oyuncular: Daniel Kaluuya, Allison Williams, Catherine Keener

Tür: Aksiyon, Bilim Kurgu

KONUSU

Optimus Prime gitmiş, insanlar ve Transformerlar savaşta... Geleceği kurtarmanın tek yolu geçmişin sırlarında ve Transformerların gizli geçmişinde... Dünyayı kurtarma görevi ise Cade Yeager Bumblebee, bir İngiliz lordu ve bir Oxford profesöründen oluşan birliğe kalıyor.

WENN DU STIRBST, ZIEHT DEIN GANZES LEBEN AN DIR VORBEI, SAGEN SIE

Regisseur: Ry Russo-Young
Darsteller: Zoey Deutch, Halston Sage, Jennifer Beals
Art: Drama, Mystery

HANDLUNG

Samantha, die Schülerin in der letzten Klasse eines Gymnasiums ist, hat ein sehr schönes Leben. Ein Ereignis nach einer Party verändert sich ihr ganzes Leben. Nach dieser Nacht beginnt sie diesen letzten Tag immer und immer wieder zu erleben. Sie muss viele Geheimnisse aufdecken um sich aus diesem Teufelskreis zu befreien.

BEN ÖLMEDEN ÖNCE

Yönetmen: Ry Russo-Young
Oyuncular: Zoey Deutch, Halston Sage, Jennifer Beals
Tür: Dram, Gizem

KONUSU

Lise son sınıf öğrencisi olan Samantha'nın çok güzel bir hayatı vardır. Ancak bir parti sonrasında yaşadığı olay tüm hayatını değiştirir. O gecenin ardından, o son günü tekrar tekrar yaşamaya başlar. Bu kısır döngüden kurtulabilmesi için birçok gizemi çözmesi gerekecektir.

nefisso

Burda her şey çıtırında...

RAGOUT AUS HÜHNERFLEISCH MIT JOGHURT UND SOSSE VORBEREITET

Yogurtlu terbiyeli tavuk Yahni

ZUTATEN	MALZEMELER
Ein halb kg Hühnerbein ohne Knochen	Yarım kg kemiksiz tavuk but
ein halber Liter gekochtes Wasser	Yarım litre kaynar su
ein halbes Glas Olivenöl	Yarım su bardağı zeytinyağı
10-12 Stück Perlzwiebeln	10-12 adet arpacık soğan
2 Karotten	2 havuç
2 Kartoffeln	2 patates
1 grüne Paprika	1 yeşil biber
4 Zehen Knoblauch	4 diş sarımsak
1 Ei	1 yumurta
1 Glas Joghurt (den man in einem kleinen Stoffsack zuvor gut abtropfen lässt)	1 su bardağı süzme yoğurt
Saft 1 Zitrone	1 limonun suyu
1 halber Esslöffel Mehl	1 tatlı kaşığı un
Salz, schwarzer Pfeffer	Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Zwiebeln und Knoblauch werden unzerkleinert in einem kleinen Topf mit Olivenöl angedünstet, bis sie leicht rosarot sind. Das in kleine Teile etwa von der Größe eines kleinen Vogelkopfes geschnittene Hühnerfleisch wird anschließend hinzugefügt und genügend vermischt. Kartoffeln, Karotten und Paprika werden in große Stücke geschnitten und in den Topf gegeben. Darauf wird ein bisschen Salz gestreut und erneut umgerührt. Danach wird das Wasser hinzugegeben und es wird gekocht, bis die Hühnerfleischstücke weicher werden. Parallel dazu das Ei, Zitronensaft, Joghurt und Mehlmiteinander vermischen und unter die Hühnerfleischmischung gegeben. Anschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken und einmal zusammen aufkochen, dann vom Herd nehmen. Es wird warm serviert.

HAZIRLANIŞI

Geniş bir tencereye alıp ısıtılan zeytinyağında, soğan ve sarımsaklar bütün olarak pembeleşene kadar kavrulur. Kuşbaşı doğranan tavuk etleri tencereye ilave edilerek karıştırılır. Patatesler, havuçlar ve biber irice parçalar halinde doğranarak tencereye eklenir. Üzerine biraz tuz serpilir ve karıştırılır. Ardından suyu ilave edilerek tavuk etleri ve sebzeler yumuşayana kadar pişirilir. Diğer tarafta yumurta, limon suyu, yoğurt ve un iyice çırpılır. Tavuğun suyundan karışıma yavaş yavaş eklenerek ılıtılır. Daha sonra karışım tencereye ilave edilir. Tuz ve karabiber serpildikten sonra bir taşım daha kaynatılarak ocaktan alınır. Sıcak servis edilir.

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

LAMMFLEISCH SPEZIALITÄT MUTANCANA

Kuzu Mutancana

ZUTATEN

800 g Lammfleisch
10-12 Stück Perlzwiebeln
1 Teelöffel Mandeln
1 Teelöffel razakı Traube (eine Traubenart mit sehr süßen Beeren, die speziell als Rosinen Verwendung finden)
1 Schale getrocknete Aprikose
1 Schale Trockenfeigen
1 Schale Zwetschgen
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Honi
2 Gläser stilles Wasser
1 halber Esslöffel getrocknete Sumachbeeren
Salz

MALZEMELER

800 g kuzu eti
10-12 adet arpacık soğan
1 çay bardağı badem
1 çay bardağı razakı üzüm
1 kâse kuru kayısı
1 kâse kuru incir
1 kâse kurutulmuş mürdüm eriği
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı bal
2 su bardağı ılık su
1 tatlı kaşığı sumak
Tuz

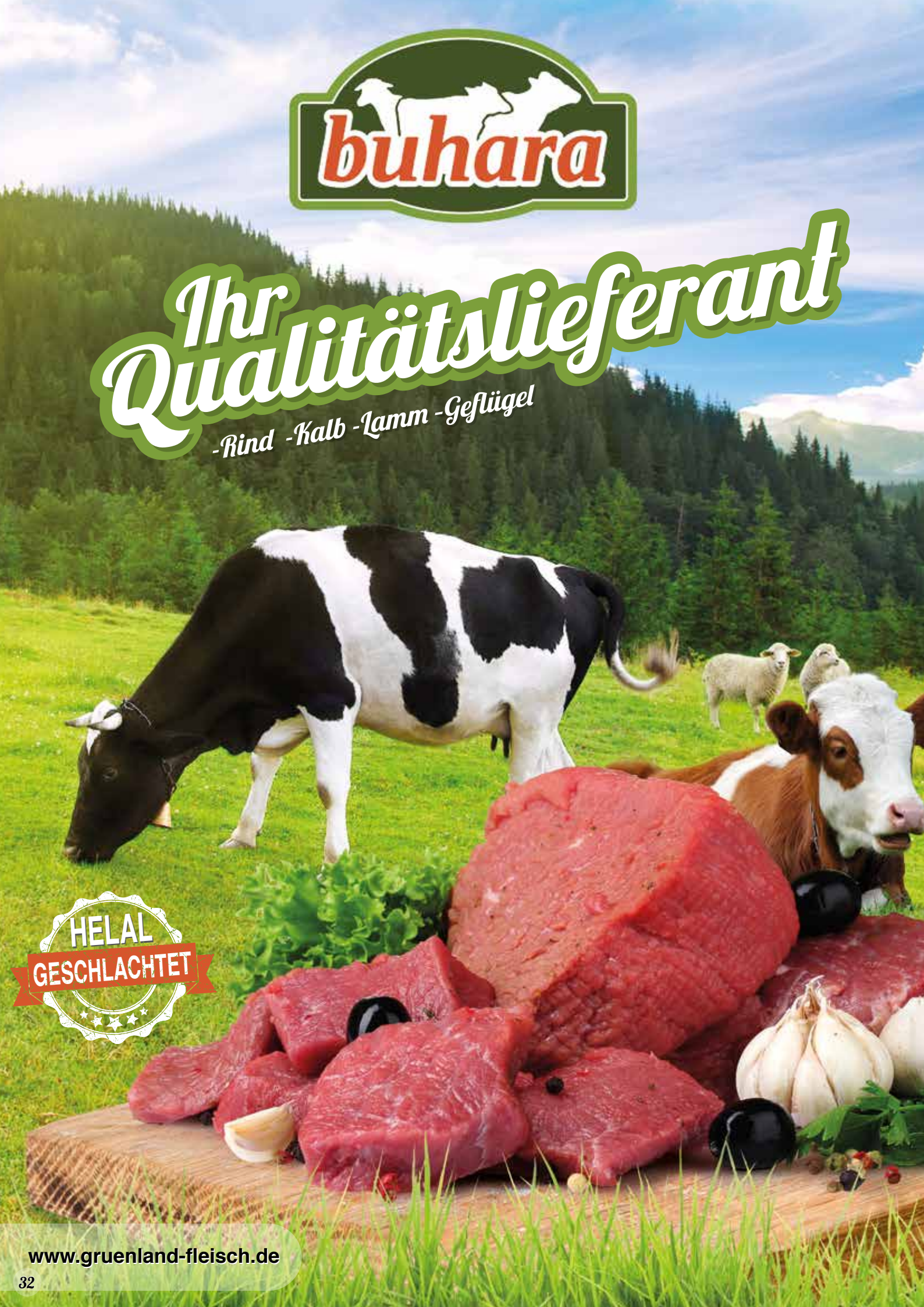
ZUBEREITUNG

Butter im Kochtopf zergehen lassen und anschließend das Fleisch darin anbraten. Dann die Perlzwiebeln hinzufügen und ein bisschen mehr weiter braten, Wasser hinzugeben und auf kleiner Flamme 45 Minuten köcheln lassen. Razakı Traube, Zwetschgen, Honig und Salz werden hinzugefügt und 5 Minuten kochen gelassen. In einer anderen Pfanne werden die gerösteten und geschälten Mandeln mit den in kleine Stücke geschnittenen Trockenfeigen und Aprikosen leicht angebraten. Nachdem die ganzen Zutaten vermischt wurden, werden sie auf einer Servierplatte angerichtet. Auf Wunsch wird es mit dem frischen Thymian warm serviert.

HAZIRLANIŞI

Tencerede eritilen tereyağına et ilave edilir ve suyunu çekene kadar ara sıra karıştırılarak kavrulur. Arpacık soğanlar ilave edilerek birkaç dakika daha kavrulur. Ilık su eklenir ve kısık ateşte 45 dakika kadar pişirilir. Üzüm, mürdüm eriği, bal ve tuz ilave edilerek 5 dakika daha pişirilir. Ayrı bir tavada haşlanmış ve kabukları soyulmuş iç bademler, küçük küçük doğranmış incir ve kayısılar sotelenir. Tüm malzeme karıştırıldıktan sonra servis tabağına alınır. İsteğe göre taze kekikle sıcak olarak servis edilir.

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


buhara
Ihr Qualitätslieferant
-Rind -Kalb -Lamm -Geflügel
HELAL
GESCHLACHTET
www.gruenland-fleisch.de

BAKTAT®
Mediterranean Products

Memlekete götürebileceğiniz en güzel hediye!

Avrupanın tek ödüllü Çayı

www.baktat.com