Kunden Kochmagazin

# eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

37

März
2020

## WELT-APRIKOSEN-HAUPTSTADT: MALATYA

## BANIK KÖFTE
## FLEISCHBÄLLCHEN

Banık Köfte

#18

eurogida.de

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

# EINE PRISE GESCHMACK...

## Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

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

www.arba-berlin.de

WELT-APRIKOSEN-HAUPTSTADT: MALATYA
Dünya Kayısı Başkenti: Malatya
4

ANALI KIZLI-SUPPE
Analı Kızlı Çorbası
10

SIKMA KÖFTE
FLEISCHKLÖßCHEN
Sıkma Köfte
12

MALATYA KÖMBESİ
TEIGSPEISE MIT FLEISCHFÜLLUNG
Malatya Kömbesi
13

KARSTADT
16

HÜHNCHENGERICHT MIT APRIKOSENSOßE
Kayısı Soslu Tavuk Şöle
22

BANIK KÖFTE
FLEISCHBÄLLCHEN
Banık Köfte
18

ARAPGİR PEYNİR HELVASI
HALVA-SÜßSPEISE
Arapgir Peynir Helvası
19

IM SOMMER UND WINTER AUF DER TAFEL: DIE APRIKOSE
Yaz-kış Sofralarda: Kayısı
20

GEBRATENE APRIKOSEN
Kayısı Kavurması
23

HAFERBÄLLCHEN MIT APRIKOSE
Kayısılı Yulaf Topları
24

DIESEN MONAT IM KINO
Bu Ay Vizyonda
26

VERANSTALTUNGS-KALENDER
Maç Takvimi
28

## IMPRESSUM

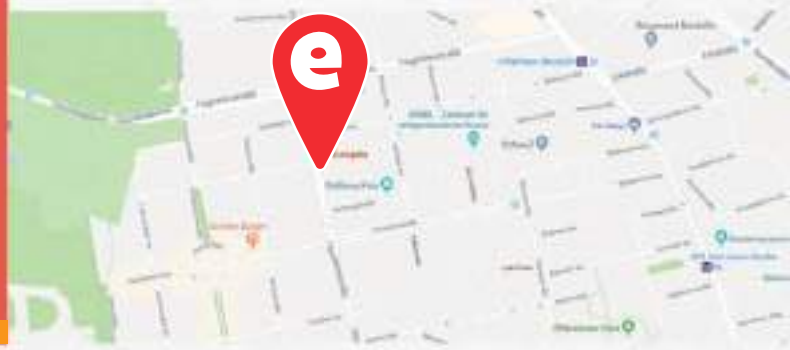
**Agentur / Verlag:** AR City Media GmbH Pariser Straße 51 I 10719 Berlin - **Telefon:** +49 (0) 30 91466492- **Fax:** +49 (0) 30 91485957 - **E-Mail:** mail@arcitymedia.de - **Website:** www.arcitymedia.de - **Geschäftsführer:** Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa • **Herausgeber:** AC eurogida GmbH Beusselstraße 44 n-q I 10553 Berlin - **Telefon:** +49 (30) 39 49 40 09 - **E-Mail:** info@eurogida.de - **Website:** www.eurogida.de - **Geschäftsführer:** Celal Irgi • **Chefredakteur:** Macit Şahyazıcı - **Redaktion:** Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Übersetzung:** Übersetzungsbüro A - **Marketing:** Ali Yapıcı & Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa - **Bildbearbeitung, Layout und Satz:** AR City Media GmbH • **Produktion / Druck:** Concept Medien & Druck GmbH Bülowstraße 56-57 I 10783 Berlin • **Auflage:** 10.000 Stück © AR City Media GmbH • **Quelle:** "Gesund türkisch kochen-leicht gemacht"; Bundesministerium für Gesundheit / Österreich; MOOR Yazılım Danış. ve Rek. Hiz. Ltd. Şti. - **Quelle Fotos:** istockphoto.com - **Fotografie:** Merve Ağın

# eurogida

*...täglich mediterrane Frische*

*Obst & Gemüse* | *Feinkost* | *Fleischerei* | *Backwaren*

1. Moabit
   Turmstraße 43, 10551 Berlin
2. Wilmersdorf
   Bundesallee 180, 10717 Berlin
3. Neukölln 1
   Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin (P)
4. Wedding 1
   Badstr. 9, 13357 Berlin (P)
5. Wedding 2
   Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin (P)
6. Spandau
   Breite Straße 37, 13597 Berlin
7. Schöneberg
   Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
8. Steglitz
   Albrechtstr. 19, 12167 Berlin (P)
9. Kreuzberg
   Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
10. Tempelhof
    Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
11. Reinickendorf
    Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin (P)
12. Charlottenburg
    Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin (P)
13. Neukölln 2
    Hermannstraße 218, 12049 Berlin



## FILIALE NEUKÖLLN 2

Die Filiale in der Hermannstraße ist unsere 2. Filiale in Neukölln. Auf über 850 m² bieten wir Ihnen täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus der eigenen Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

## NEUKÖLLN 2 ŞUBESİ

Hermannstraße'deki şubemiz Neukölln'deki ikinci şubemizdir. 850 m²'den fazla alanda günlük taze meyve, sebze ve özellikle kendi ürünlerimizden oluşan Türk aperatifleri sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

**Ziyaretinizden memnun olacağız!**

***Hermannstraße 218, 12049 Berlin***

***Bus / Otobüs:***
104, 167, 334

***U-Bahn:***
U8 Boddinstraße

***Montag – Freitag / Samstags:***
***Pazartesi - Cuma / Cumartesi:***
08.00 - 20.00

***Tel:*** 030 / 62 98 56 16
***Fax:*** 030 / 62 98 56 18

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ®

# #Entdecke*die Frische*

## TAZELİĞİ KEŞFET

**Reine Schafmilch**
Saf koyun sütü

**Als Feta Pionier bekannt geworden, beleben wir ein Stück Geschichte mit einem neuen und traditionellen Produkt. Im Gegensatz zu herkömmlichen Feta-Artikeln wird der GAZİ Feta ausschließlich aus reiner Schafmilch hergestellt. Ein typischer und einzigartig aromatischer Genuss im Salat und in Backofengerichten.**

Feta peyniri konusunda öncü olarak bilinen bir firma olarak, yeni ve geleneksel bir ürünle biraz geçmişi canlandırıyoruz. Geleneksel Feta ürünlerinin aksine, GAZİ Feta sadece saf koyun sütünden üretilir. Salatada ve fırın yemeklerinde tipik ve benzersiz aromatik bir lezzet.

gazi.de

# WELT-APRIKOSEN-HAUPTSTADT: MALATYA

KÖMÜRHAN DAM
KÖMÜRHAN BARAJI

*Dünya Kayısı Başkenti:*

# Malatya

Malatya nimmt mit seiner geografischen Lage, seiner Natur und Kultur seit Jahrhunderten einen wichtigen Platz in der Geschichte ein und liegt im oberen Euphratbecken der ostanatolischen Region. Seine Lage an Knotenpunkten wie historischen Karawanenstraßen, der Seiden- und Königstraße, über die Handels- und Kulturaustausch zwischen den Kontinenten erfolgte, hat den historischen und kulturellen Wert von Malatya erhöht. Die ersten Siedlungen dieser Stadt, die wegen ihrer Lage im Laufe der Geschichte Schauplatz für Kriege zwischen verschiedenen Ländern war, gehen in die Jungsteinzeit zurück. Die Stadt wurde in hethitischen Dokumenten als „Maldia" bezeichnet, was „Honig und Obstgarten" bedeutet, und von den Türken später in „Malatya" umbenannt, worunter sie bis heute bekannt ist.

Coğrafi konumu, doğası ve kültürü ile yüz yıllar boyunca tarihte önemli bir yere sahip olan Malatya, Doğu Anadolu Bölgesi'nin Yukarı Fırat Havzası'nda yer almaktadır. Tarihi kervan yolları, İpek ve Kral Yolları gibi kıtalar arasındaki ticaret ve kültür alışverişlerinin yapıldığı yolların birleşme noktasında bulunması, Malatya'nın tarihi ve kültürel değerini artırmıştır. Konumu sebebiyle tarih boyunca devletler arası çekişmelere sahne olan şehirde ilk yerleşimler Neolitik Çağ'a kadar uzanmaktadır. Şehir, Hitit vesikalarında "bal ve meyve bahçesi" anlamına gelen "Maldia" olarak adlandırılmış, zaman içinde Türkler tarafından "Malatya" adı verilerek günümüzde kullanılan ismini almıştır.

Malatya ist die wirtschaftlich am stärksten entwickelte Stadt in Ostanatolien und das verdankt sie ihrer Aprikosenproduktion. Malatya ist die Nummer 1 der Aprikosenproduzenten in der Türkei und weltweit. Ungefähr 80 % des weltweiten Bedarfs an getrockneten Aprikosen wird mit in Malatya produzierten Aprikosen gedeckt. Die Aprikose ist die erste und einzige akkreditierte Obstsorte in der Türkei, wobei die Qualität der Aprikosen-Früchte aus Malatya immer Top-Niveau aufweist.

Doğu Anadolu Bölgesi'nin ekonomik anlamda en gelişmiş şehri olan Malatya, bu ekonomiyi kayısı üretiminden sağlamaktadır. Malatya, Türkiye'nin ve dünyanın 1 numaralı kayısı üreticisidir. Dünyanın kuru kayısı ihtiyacının yaklaşık %80'i, Malatya'da üretilen kayısılar ile karşılanmaktadır. Kayısı, Türkiye'nin ilk ve tek akredite edilen meyvesidir ve Malatya'da elde edilen kayısıların kalitesi her zaman üst düzeydedir.

Malatya, das seit der Antike an einem wichtigen Übergangspunkt liegt und als „Der Westen von Ost und der Osten von West" bekannt ist, ist eine östliche Provinz, die mit ihrer einzigartig reichen Kultur, der tief verwurzelten Geschichte, die bis zu den Hethitern zurückreicht, und ihrer natürlichen Schönheit in den letzten Jahren eine Vielzahl von Touristen angezogen hat.

Eski çağlardan beri önemli geçiş noktalarından birinde yer almış olan ve "doğunun batısı, batının doğusu" olarak anılan Malatya; kendine has zengin kültürü, Hititlere uzanan köklü tarihi ve doğal güzellikleriyle son yıllarda en çok turist çeken doğu illerinden biridir.

Malatya ist eine Stadt, die im Laufe der Geschichte Heimat für viele Kulturen und Zivilisationen war. Aslantepe, Berg-Nemrut, Fırıncılar Höyük, Bayramtepe Höyük, Ören Höyük, İkinciler Höyük, Aslantaş, Felsenreliefs in Kağköy, Levent-Tal, Ansur und Kaletepe Höyük sind wichtige archäologische Stätten, die in Malatya besucht werden können. Der Berg-Nemrut befindet sich am Schnittpunkt, wo sich die Grenzen von Pütürge, einem Kreisort von Malatya und Kahta, einem Kreisort von Adıyaman sich treffen, etwa 100 km von Malatya entfernt. Der Berg-Nemrut zählt zu den 8 Weltwundern und wird jedes Jahr von Tausenden einheimischen und ausländischen Touristen besucht. Der Grabhügel auf dem Berg-Nemrut, der sich auf 2206 Metern Höhe befindet und von Antiochos I., König von Kommagene erbaut wurde, fasziniert seine Besucher mit seinen riesigen Skulpturen von Göttern und Göttinnen.

Malatya tarih boyunca pek çok kültür ve medeniyete ev sahipliği yapmış bir şehirdir. Aslantepe, Nemrut Dağı, Fırıncılar Höyük, Bayramtepe Höyük, Ören Höyük, İkinciler Höyük, Aslantaş, Kağköy Kaya Kabartmaları, Levent Vadisi, Ansur ve Kaletepe Höyük, Malatya'da ziyaret edilebilecek önemli arkeolojik alanlardandır. Nemrut Dağı; Malatya'nın Pütürge ilçesi ile Adıyaman'ın Kahta ilçesi sınırlarının kesişim

ULU-MOSCHEE / ULU CAMİİ

SOMUNCUBABA-MOSCHEE / SOMUNCUBABA CAMİİ

noktasında bulunur. Malatya'ya yaklaşık 100 km. mesafede bulunan Nemrut Dağı, Dünyanın 8. Harikası unvanını taşımakta ve her yıl binlerce yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmektedir. 2206 metre yükseklikte bulunan ve Commagene Kralı I. Antiochos tarafından yaptırılmış bir açık hava mabedi konumunda olan Nemrut Dağı, devasa tanrı ve tanrıça heykelleriyle ziyaretçilerini büyülemektedir.

Ein weiterer Anlaufpunkt für Besucher in Malatya ist der Stadtteil Battalgazi, der auch als Eskimalatya (Altstadt) bekannt ist. Die wichtigsten historischen Gebäude in diesem Bezirk sind die zur Zeit von Sultan Murat IV. erbaute Silahtar Mustafa Pasha-Karawanserei und die als die erste in der Türkei erbaute Moschee angesehene, auch als Kebir-Moschee bekannte, Ulu-Moschee.

Malatya'da ziyaretçilerin bir diğer uğrak noktası da Eskimalatya olarak da bilinen Battalgazi ilçesidir. İlçedeki tarihi yapılardan en önemlileri Sultan IV. Murat zamanında inşa edilen Silahtar Mustafa Paşa Kervansarayı ve Türkiye'de yaptırılan ilk cami olduğu düşünülen, aynı zamanda Camii Kebir olarak da anılan Ulu Camii'dir.

Neben dem historischen und kulturellen Reichtum der Stadt gibt es im Rahmen des Naturtourismus viele sehenswerte Orte. Die meistbesuchten Naturschönheiten der Stadt sind Arapgir, Sultansuyu, der Karakaya-Damm, die Somuncu Baba-Wasserstraße in der Stadt Drende und das natürliche Tal des Tohma-Flusses, der Günpınar-Wasserfall im Tohma-Flußbett und das Levent-Tal im Bezirk Akçadağ.

Şehirdeki tarihi ve kültürel zenginliklerin yanı sıra doğa turizmi kapsamında da görülmeye değer pek çok yer vardır. Arapgir, Sultansuyu, Karakaya Barajı, Drende ilçesinde bulunan Somuncu Baba Boğazı ve Tohma Çayı Doğal Vadisi, Tohma Çayı yatağında yer alan Günpınar Şelalesi ve Akçadağ ilçesinde bulunan Levent Vadisi şehrin en çok ziyaret edilen doğal güzelliklerindendir.

DIE SOMUNCU BABA-WASSERSTRAßE
SOMUNCU BABA BOĞAZI

DER BERG NEMRUT
NEMRUT DAĞI

WASSERMÜHLE IN DARENDE
DARENDE'DE BİR SU DEĞİRMENİ

DER GÜRPINAR WASSERFALL
GÜRPINAR ŞELALESİ

In Malatya gibt auch viele Museen, die Sie besuchen können. Die bekanntesten sind das Archäologische Museum von Malatya, das Ethnografiemuseum von Beşkonaklar, das Stadtmuseum, das Atatürk-Haus-Museum, das Kameramuseum, das Kinderspielhaus- und Spielzeugmuseum, das Grammophon- und Radiomuseum sowie das Kulturhaus.

Malatya'da ayrıca gezip görülebilecek birçok müze bulunmaktadır. Bunlardan en çok öne çıkanlar Malatya Arkeoloji Müzesi, Beşkonaklar Etnografya Müzesi, Kent Müzesi, Atatürk Evi Müzesi, Fotoğraf Makinaları Müzesi, Çocuk Oyunevi ve Oyuncak Müzesi, Gramafon ve Radyo Müzesi ve Kültür Evi'dir.

Es finden das ganze Jahr über viele Festivals, sowohl im Zentrum als auch in den umliegenden Stadtteilen von Malatya statt. Eines der bekanntesten dieser Festivals ist das Malatya Internationale Film Festival, das seit 2010 stattfindet. Auf dem Festival, das jedes Jahr Mitte November stattfindet, werden Crystal Apricot Awards in nationalen und internationalen Kategorien an ihre Besitzer übergeben. Ein weiteres wichtiges Festival von Malatya ist das Malatya Aprikosen-Fest, das jedes Jahr in der zweiten Juliwoche stattfindet. Im Rahmen des Festivals, das organisiert wird, um den Besuchern Aprikosen und Malatya vorzustellen, werden in der Stadt viele Veranstaltungen organisiert.

Malatya yıl içinde merkezde ve çevre ilçelerinde birçok festivale ev sahipliği yapmaktadır. Bu festivallerden en çok öne çıkanlarından biri 2010 yılından beri yapılan Malatya Uluslararası Film Festivali'dir. Her sene kasım ayının ortasında düzenlenen festivalde ulusal ve uluslararası kategorilerde Kristal Kayısı ödülleri sahipleriyle buluşmaktadır. Malatya'nın bir diğer önemli festivali ise her yıl temmuz ayının ikinci haftasında düzenlenen Malatya Kayısı Festivali'dir. Kayısıyı ve Malatya'yı ziyaretçilere tanıtma amacıyla gerçekleştirilen festival kapsamında şehirde pek çok etkinlik düzenlenmektedir.

DAS LEVENT-TAL / LEVENT VADİSİ

**Aziz Akseki**
Agenturinhaber

**Mukaddes Sahin**
Büroleitung

**Emre Akseki**
Versicherungsfachmann
im Außendienst

**Karolina Eron**
Versicherungskauffrau
Kundenberaterin
Schadenmanagement

**Sascha Schwan**
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst

**Enes Üstün**
Versicherungsfachmann
im Außendienst

**Serap Elevli**
Kundenberaterin
im Innendienst

**Gamze Ödemis**
Versicherungskauffrau
Kundenberaterin
Schadenmanagement

**Kristen Lisa Heard**
Agenturassistentin

**Ricarda Schmidt**
Assistentin der
Geschäftsführung

**Eda Yapan**
Auszubildende zur
Versicherungskauffrau

# Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!


LVM-Versicherungsagentur
**Aziz Akseki**

NEU Residenzstraße 37-38
13409 Berlin
Telefon 030 49989430
akseki.lvm.de


LVM VERSICHERUNG

# Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

Mit knapp 3,5 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 19 Milliarden Euro Kapitalanlagen ist die LVM ein starker, grundsolider Rundum-Versicherer für Privat- und Gewerbekunden.

Nach einer vernünftig abwägenden Risikoanalyse und entsprechend Ihrer individuellen Wünsche erhalten Sie bei uns den jeweils sinnvollen Versicherungsschutz sowie ergänzende Finanzdienstleistungen:

- Kraftfahrtversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Hausratversicherung
- Wohngebäudeversicherung
- Rechtsschutzversicherung
- Unfallversicherung
- Berufsunfähigkeitsversicherung
- Kranken- und Pflegeversicherung
- Altersvorsorge und Hinterbliebenenschutz
- Geldanlagen
- Bausparen
- Kredite
- Immobilienfinanzierung

## Das kleine 3 mal 3 der Vorsorge und Finanzplanung

Eine Beratung mit **dem kostenlosen LVM-Kompass®** verschafft Ihnen sichere Orientierung und zeigt Ihnen für Ihre persönliche Situation den richten Weg – passend für Ihre Finanzlage und gemäß Ihren persönlichen Wünschen. Stecken Sie zusammen mit uns Ihren Kurs für eine bedarfsgerechte Vorsorge- und Vermögensplanung ab.

Betrachten Sie gemeinsam mit uns die 3 Themen vorausschauender Planung mit den jeweiligen Unterpunkten:

**1. Vorsorge**
- Absicherung von Alter, Verdienstausfall, Hinterbliebenen
- Gesundheit
- Zukunftssicherung der Kinder

**2. Besitz- und Vermögenssicherung**
- Arbeit und Freizeit
- Haus und Wohnen
- Rund ums Kfz

**3. Vermögensmanagement**
- Sparen und Anlegen
- Auszahlen
- Finanzieren

**Der LVM-Kompass® kostet Sie nur die Zeit für ein persönliches Gespräch. Sie gewinnen damit Sicherheit und erhalten Flexibilität für die Zukunft.**

# ANALI KIZLI-SUPPE

*Analı Kızlı Çorbası*

## ZUTATEN

### FÜR DIE SUPPE

150 g grob gehacktes Rindfleisch
*1,5 Gläser gekochte Kichererbsen
*1 Esslöffel Pepperonipaste
*2 Esslöffel Olivenöl
*4 Gläser Wasser
*5 Esslöffel Zitronensaft
*1,5 Teelöffel Granatapfelmelasse
*1,5 Teelöffel Salz

### FÜR DEN TEIG

*2,5 Gläser feiner Bulgur
*1 Glas Grieß
*1 Esslöffel Pepperonipaste
*1,5 Teelöffel Salz
1 Ei
*1-1,5 Gläser kochendes Wasser
*½ Glas Wasser

### FÜR DIE FÜLLUNG

250 g Rinderhackfleisch
½ Zwiebel
*1 Esslöffel Pepperonipaste
*2 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Blättchenpfeffer
Salz, Pfeffer

## MALZEMELER

### ÇORBASI İÇİN

150 g iri doğranmış kuşbaşı dana eti
*1,5 su bardağı haşlanmış nohut
*1 yemek kaşığı biber salçası
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*4 su bardağı su
*5 yemek kaşığı limon suyu
*1,5 tatlı kaşığı nar ekşisi
*1,5 tatlı kaşığı tuz

### HAMURU İÇİN

*2,5 su bardağı ince bulgur
*1 su bardağı irmik
*1 yemek kaşığı biber salçası
*1,5 tatlı kaşığı tuz
1 adet yumurta
*1-1,5 su bardağı kaynar su
*½ su bardağı su

### İÇ HARCI İÇİN

250 g dana kıyma
½ soğan
*1 yemek kaşığı biber salçası
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı pul biber
Tuz, karabiber

4 KİŞİLİK
**4 PER.**

90 DK
**90 MIN**

Für die Füllung zunächst das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln in Öl anbraten. Dann das Hackfleisch hinzufügen. Die Zutaten 15 Minuten unter Rühren und bei schwacher Hitze garen. Zuletzt Pepperonipaste, Salz und Gewürze hinzufügen und vom Herd nehmen. Für die Teigmasse Grieß, Frikadellen-Bulgur und 1 Glas kochendes Wasser in eine tiefe Schüssel geben. Abdecken und 15 Minuten ruhen lassen. Dann Pepperonipaste, Salz und Eier hinzufügen und die Zutaten gut kneten. Während des Knetens kann bei Bedarf ein halbes Glas Wasser hinzugefügt werden. Wenn der Teig die gewünschte Konsistenz annimmt, in zwei gleiche Teile teilen. Um Knödel aus dem Teig zu formen, wird ein halbes Glas Wasser in eine Schüssel gegeben. Nach Anfeuchten der Handflächen kugelgroße Fleischbällchen aus der einen Teighälfte und aus der anderen Hälfte walnussgroße Fleischbällchen zubereiten und mit einem Finger leicht anschnitzen. Das Innere mit Hackfleischmasse füllen und schließen. **Für die Suppe Olivenöl,** Pepperonipaste und das Fleisch in einem Topf rösten. Nach 12-15 Minuten Garen bei geschlossenem Deckel Wasser zugeben. Granatapfelsirup ebenfalls zugeben und 15 Minuten bei schwacher Hitze kochen. Dann die Fleischbällchen in die Suppe geben und weitere 10 Minuten einwirken lassen. Zum Schluss gekochte Kichererbsen unter Zugabe von Salz und Zitrone 10 Minuten bei schwacher Hitze stehen lassen. Die fertige Suppe vom Herd nehmen und heiß servieren.

İç harcı için bir tavada zeytinyağı ısıtılır. Küp küp doğranan soğanlar yağda kavrulur. Ardından kıyma eklenir. Malzemeler 15 dakika kadar arada karıştırılarak kısık ateşte pişirilir. Son olarak salça, tuz ve baharatlar ilave edilerek ocaktan alınır. Hamuru için derin bir kabın içine irmik, köftelik bulgur ve 1 su bardağı kaynar su alınır. Üzeri kapatılarak 15 dakika dinlenmeye bırakılır. Daha sonra biber salçası, tuz ve yumurta da eklenerek malzemeler iyice yoğrulur. Hamur yoğrulurken gerekirse yarım su bardağı su daha ilave edilebilir. Hamur kıvam aldığında iki eşit parçaya bölünür. Hamurdan köfteler elde etmek için yarım bardak su bir kaba alınır. Avuç içleri hafifçe ıslatılarak hamurun bir yarısından misket büyüklüğünde köfteler hazırlanır. Diğer yarısından ise ceviz büyüklüğünde köfteler hazırlanarak parmak yardımıyla içi hafifçe oyulur. İçleri, hazırlanan kıymalı harçla doldurulup kapatılır. **Çorbası için;** zeytinyağı, salça ve etler bir tencereye alınarak kavrulur. Kapağı kapalı bir biçimde 12-15 dakika pişirildikten sonra suyu ilave edilir. Nar ekşisi de eklenip kısık ateşte 15 dakika daha pişirilir. Ardından çorbaya köfteler ilave edilerek 10 dakika daha pişmeye bırakılır. Son olarak haşlanmış nohut, tuz ve limon ilavesiyle 10 dakika daha kısık ateşte bırakılır. Ocaktan alınarak sıcak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

# KNAPPSCHAFT

*für meine Gesundheit!*

## Güzel bir havada mangal yaparken bahçe şemsiyesi sizi güneşten korur ama çalıdaki keneden koruyamaz.

## Von etwa April bis November sind sie wieder aktiv – Zecken.

**In den Parks, in Büschen und Sträuchern an den Grillplätzen oder auf Wiesen.**

Mit ihrem Biss können Zecken den Frühsommer-Meningoenzephalitis-Virus auf den Menschen übertragen, mit Symptomen, die einer Grippe ähneln können.

- Frösteln
- starkes Krankheitsgefühl
- Fieber
- Übelkeit
- Kopf- und Gliederschmerzen

Für etwa jede zehnte erkrankte Person können noch

- Erbrechen
- Lähmungen und
- Entzündungszeichen von Gehirn und Hirnhaut

hinzukommen, was wiederum zu lang anhaltende Schäden führen kann.

Sorgen Sie daher richtig vor.
Lassen Sie sich durch Ihren Arzt oder Ihre Ärztin beraten und sichern sich die Kostenübernahme der Impfung durch die KNAPPSCHAFT.
Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für Ihre Gesundheit.

**08000 200 501**
(kostenfreie Rufnummer)
kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de

# SIKMA KÖFTE
# FLEISCHKLÖßCHEN

*Sıkma Köfte*

## ZUTATEN

*1 Glas feiner Bulgur
*1,5 Gläser Weizen
*2,5-3 Gläser heißes Wasser
*¼ Glas Pflanzenöl
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
*1 Esslöffel Tomatenmark
*½ Esslöffel Pepperonipaste
½ Bund Petersilie
Salz, Pfeffer, Paprika

## MALZEMELER

*1 su bardağı ince bulgur
*1,5 su bardağı yarma bulgur
*2,5-3 su bardağı sıcak su
*¼ su bardağı sıvı yağ
1 adet kuru soğan
2 diş dövülmüş sarımsak
*1 yemek kaşığı domates salçası
*½ yemek kaşığı biber salçası
½ demet maydanoz
Tuz, karabiber, pul biber

10 KİŞİLİK
**10 PER.**

45 DK
**45 MIN**

Bulgur, Weizen und Salz in eine flache Backform geben und mit 2 Gläser heißem Wasser übergießen. Nach dem Mischen der Zutaten abdecken und warten, bis der Bulgur in 15 bis 20 Minuten weich wird. Erweichten Bulgur durch allmähliche Zugabe von Wasser zu einer Paste kneten. Nehmen Sie dann kleine Stücke aus dem gekneteten Teig, drücken Sie diese zwischen die Finger und geben Sie sie in eine Schüssel. Gießen Sie währenddessen viel Wasser und etwas Salz in einen Topf und erhitzen Sie dieses. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, die Fleischbällchen ins Wasser lassen und kochen. Nach etwa 10 Minuten das Wasser filtern und beiseite stellen. Einige Esslöffel aus dem Kochwasser für später aufheben. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Zwiebeln und Knoblauchzehen in Würfel schneiden und rösten, bis sie rosa werden. Nachdem die Zwiebeln und der Knoblauch geröstet sind, Tomatenmark und Pepperonipaste hinzufügen. Nachdem der Geruch von Tomatenmark beseitigt ist, wird das zuvor aufgehobene Kochwasser in die Pfanne gegeben. Die Fleischbällchen in die vorbereitete Soße geben und die ganze Menge gründlich durchmischen. Anschließend mit Gewürzen abschmecken. Kann warm oder heiß serviert werden und nach Ihren Wünschen mit Petersilie dekoriert werden.

Geniş bir tepsiye ince bulgur, yarma bulgur ve tuz koyularak üzerine 2 su bardağı sıcak su gezdirilir. Malzemeler karıştırıldıktan sonra üzeri örtülerek 15-20 dakika kadar bulgurların yumuşaması beklenir. Yumuşayan bulgurlar, azar azar su ilavesiyle macun kıvamına gelene kadar yoğrulur. Yoğrulan hamurdan misket büyüklüğünde parçalar alınarak parmaklar arasında sıkılır ve bir kaba alınır. Diğer tarafta bir tencereye bolca su ve bir miktar tuz koyularak ocağın altı açılır. Su kaynamaya başlayınca köfteler suyun içine atılarak pişirilir ve 10 dakika kadar piştikten sonra süzülerek kenara alınır. Haşlama suyundan birkaç yemek kaşığı kadar kenara ayrılır. Bir tavaya sıvı yağ koyularak kızdırılır. Kuru soğan yemeklik doğranarak sarımsaklarla birlikte tavaya alınır ve pembeleşene kadar kavrulur. Soğan ve sarımsaklar pembeleştikten sonra domates ve biber salçaları ilave edilir. Salçaların kokusu çıktıktan sonra kenara alınan haşlama suyundan birkaç yemek kaşığı su, tavaya eklenir. Köfteler, hazırlanan sosun içine aktarılır ve tüm harç iyice karıştırılır. Son olarak baharatlarla tatlandırılır. Arzuya göre maydanozla süslenerek sıcak ya da ılık olarak servis edilebilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

# MALATYA KÖMBESİ

## TEIGSPEISE MIT FLEISCHFÜLLUNG

*Malatya Körbesi*

### ZUTATEN

**FÜR DEN TEIG**

1 kg Mehl
20 g Trockenhefe
*½ Glas Öl
*½ Glas warme Milch
*3 Gläser warmes Wasser
*1 Teelöffel Salz

**FÜR DIE FÜLLUNG**

300 g halbes Rinderhackfleisch
3 mittelgroße Kartoffeln
125 g Butter
*3 Esslöffel Mehl
*2 Teelöffel Salz

**FÜR DEN OBERBELAG**

1 Ei
1 Esslöffel Joghurt

6 KİŞİLİK
**6 PER.**

**200 °C**

60 DK
**60 MIN**

### MALZEMELER

**HAMURU İÇİN**

1 kg un
20 g kuru maya
*½ su bardağı sıvı yağ
*½ su bardağı ılık süt
*3 su bardağı ılık su
*1 tatlı kaşığı tuz

**İÇ HARCI İÇİN**

300 g yarım yağlı dana kıyma
3 adet orta boy patates
125 g tereyağı
*3 yemek kaşığı un
*2 çay kaşığı tuz

**ÜZERİ İÇİN**

1 adet yumurta
1 yemek kaşığı yoğurt

Die Hefe wird in warmer Milch geschmolzen. Das Mehl in eine tiefe Schüssel geben und mit Öl, Salz und Sauermilchmischung versetzen. Durch gelegentliche Zugabe von Wasser erhalten Sie eine Paste mit der Konsistenz des Ohrläppchens. Der zubereitete Teig wird zum Gären gestellt. Die Kartoffeln in kleine Würfel schneiden. Das Hackfleisch in einer separaten Schüssel unter Zugabe von Salz knetet. In der Zwischenzeit wird der gegärte Teig in zwei gleiche Teile geteilt. Der erste Teil wird mit einer Rolle auf der Theke, die etwas breiter als das Backblech ist, geöffnet und vorsichtig auf das eingefettete Backblech gelegt. Das Hackfleisch in kleinen Stücken über den Teig verteilen. Die Kartoffeln danach auf das Rinderhackfleisch legen. Die Butter in Scheiben schneiden und auf Hackfleisch und Kartoffeln legen, Mehl darüber streuen. Die verbleibende Teighälfte in Blechgröße ausrollen und auf den anderen Teig legen. Den Bodenteig von den Rändern leicht nach innen falten. Für den Oberbelag Eier und Joghurt in einer Schüssel rühren und gut vermischen. Die vorbereitete Mischung auf den Kömbe auftragen. Im vorgeheizten 200 °C warmen Ofen 35-40 Minuten lang backen, bis der Teig gebräunt ist. Aus dem Ofen nehmen, leicht mit Wasser besprenkeln und mit einem anderen Tablett bedecken. Nach dem Abkühlen warm servieren.

Maya, ılık sütün içinde eritilir. Un, derin bir kaba alınarak içine sıvı yağ, tuz ve mayalı sütlü karışım eklenir. Ara ara su ilavesiyle kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilir. Hazırlanan hamur mayalanmaya bırakılır. Patatesler küçük küpler halinde doğranır. Ayrı bir kapta kıyma, tuz ilavesiyle yoğrulur. Bu sırada mayalanmış olan hamur iki eşit parçaya ayrılır. İlk parçası tezgâhta, fırın tepsisinden birazcık daha geniş olacak şekilde merdane ile açılır ve yağlanmış fırın tepsisine dikkatlice serilir. Kıyma, serilen hamurun üzerine küçük parçalar halinde yayılır. Kıymanın üzerine patatesler de yerleştirilir. Tereyağı, dilimlenerek aralıklı olarak kıyma ve patatesin üzerine koyulur. En üste un serpilir. Hamurun kalan yarısı da tepsi ölçülerinde açılarak diğer hamurun üzerine serilir. Alttaki hamur, kenarlarından hafifçe içe doğru katlanır. Üzeri için yumurta ve yoğurt bir kapta karıştırılarak iyice çırpılır. Hazırlanan karışım kömbenin üzerine sürülür. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında alt-üst eşit olacak şekilde 35-40 dakika hamur kızarana kadar pişirilir. Fırından alındıktan sonra üzerine hafifçe su serpilerek başka bir tepsiyle üzeri kapatılır. İlk sıcaklığı geçtikten sonra servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

transferGo™

# TÜRKİYE'YE PARA TRANSFERİ ARTIK ÜCRETSİZ!

- İstediğiniz bankaya
- 1 gün sonra ulaşacak şekilde
- Sadece internet üzerinden
- Ve sabit döviz kuruyla

Üstelik kısa bir süre için, daha hızlı gönderim seçeneklerimizi de (Şimdi, Bugün, Ekspres) aşağıdaki kupon kodunu kullanarak ücretsiz deneyebilirsiniz!*

**MARKET10** KUPON KODU

** Not: Kampanya 15 Nisan 2020 tarihine kadar yurt dışından Türkiye'ye yapılan ilk transferlerde geçerlidir. Kampanyadan faydalanmak için **www.transfergo.com.tr** sayfasına üye kaydınızı gerçekleştirdikten sonra, Para Gönder alanında ücretli olarak sunduğumuz hızlı seçeneklerimizden birini seçin (Şimdi, Bugün, Ekspres) ve kupon kodu alanına yukarıdaki kodu girip ilk transferinizi gerçekleştirin.*

www.transfergo.com.tr

## *Almanya Hikayeleri*

*Türkiye'de yaşayan mutlu bir çocuktum ama ailemin ekonomik durumu gittikçe kötüye gidiyordu. 1985 yılının Ekim ayında Almanya'da yaşayan amcam memlekete geldi ve dönüşte beni de yanında götürmek istediğini söyledi. Bundan sonra Almanya'da yaşayacaktım. Bana sordular ve ben sevinçle kabul ettim. Annem ve babam da benim geleceğimi düşündükleri için onlar da kabul ettiler. 13 yaşında annesiz, babasız büyümenin ne olduğunu bilmeden gurbet yoluna düştüm. Tabii sonrasında bunun nasıl bir şey olduğunu çok iyi öğrendim. Hani çocukken mahallede koşturup oynayıp, birden acıkıp eve koşarsın da "Anne ben acıktım" diye bağırırsın ya, işte ben onu yapamadığım zaman bunun farkına vardım. Annesiz babasız olmak çok zor bir şeymiş, orada onu anladım.*

*Ama aynı zorluk onlar için de geçerliymiş. Biz yaz kış demeden her hafta sonu pikniğe, balık tutmaya, avlanmaya giden bir aileydik. Birlikte vakit geçirmekten çok mutlu olurduk. Babam tam bir av meraklısıydı ve bensiz gitmezdi. Ben Almanya'ya gittikten sonra birkaç kez daha ava çıkmış ve sonrasında Yılmaz'sız olmuyor diye çok sevdiği avcılığı bırakmış. Sonra oturup bana bir mektup ve şiir yazmış. Orada şöyle söylüyordu: "Yılmaz, amcaların ve yengelerin bizden daha çok sizlerin kıymetinizi biliyorlar, ben her zaman duyuyorum, hiç üzülmeyin, 5-6 ay sonra izne gelirsiniz. Yılmaz, bu sene ben hiç ava gitmedim, artık avdan soğudum, gitmek istemiyorum." Aradan 35 yıl geçti, ne zaman o mektubu elime alıp okusam, hüngür hüngür ağlarım. Şimdi evli ve 3 çocuk babasıyım, mutlu bir ailem var. Ve baba olmanın ne demek olduğunu çok iyi biliyorum.*

***Yılmaz Bey, Offenbach, 48***

## TRANSFERGO HAKKINDA

2012'de İngiltere'de kurulan ve dünya çapında **55** ülkeye tamamen internet üzerinden uluslararası para transferi hizmeti sunan TransferGo'nun şu an dünyanın dört bir yanında 1.3 milyondan fazla müşterisi bulunuyor. TransferGo'nun en büyük artısı, yenilikçi iş modeli sayesinde para transferini çok uygun fiyatla sunuyor olması. Gönderim hızına dayalı birkaç seçenek sağlıyor:

**STANDART:** Komisyon YOK. 1 gün sonra para karşı hesaba ulaşıyor.
**BUGÜN:** Komisyon 1.99 EUR. Gönderdiğiniz gün para hesaba ulaşıyor.
**ŞİMDİ:** Komisyon 2.99 EUR. Para yarım saatte hesaba ulaşıyor.

Üstelik TransferGo, gönderilen andaki döviz kurunu sizin için sabitliyor, döviz kuru dalgalanmaları konusunda endişelenecek bir şey olmuyor ve parada bir kayıp yaşanmıyor.

## GÜVENEBİLİR MİYİM?

Her finansal servis gibi TransferGo da güvenilirliği en üst düzeyde tutuyor: İngiltere'de FCA (Mali Tutum Otoritesi) tarafından denetleniyor ve işlemleri HMRC (Birleşik Krallık Gelir ve Gümrük İdaresi) tarafından kontrol edilen lisanslı ve yetkili bir ödeme kuruluşu olarak faaliyet gösteriyor. Markamız hakkında daha fazla bilgi edinmek isterseniz sosyal medya hesaplarımızı (TransferGo Türkiye) ve web sitemizi ziyaret edebilirsiniz: **www.transfergo.com.tr**

*Öneri: Kullanmak istiyorsunuz ancak yine de güvenilirlikle ilgili endişeniz varsa, hemen web sitemize gidin ve ilk olarak çok küçük bir tutarı (örnek: 10 EUR) Türkiye'ye göndermeyi deneyin, ne kadar kolay ve güvenli olduğunu göreceksiniz.*

App Store'dan İndirin | Google Play 'DEN ALIN | transfergo.turkiye | transfergo.turkey

# EINE FESTE GRÖßE AM HERMANNPLATZ

## *Hermannplatz meydanındaki bilinen isim*

DAS KARSTADT-GEBÄUDE AM HERMANNPLATZ IN BERLIN ZÄHLT NICHT NUR ZU DEN BEKANNTESTEN WARENHÄUSERN DEUTSCHLANDS. DER BAU IST AUCH EINES DER SPANNENDSTEN BAUPROJEKTE IN DER HAUPTSTADT. AB DEM NÄCHSTEN JAHR WILL DIE EIGENTÜMERIN DES HAUSES, DIE SIGNA GMBH AUS WIEN, DAS GEBÄUDE KOMPLETT ABREISSEN UND NACH DEM HISTORISCHEN VORBILD AUS DEN 1920ER JAHREN WIEDERAUFBAUEN. DAS GEBÄUDE LIEGT GENAU AUF DER GRENZE DER STADTBEZIRKE FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG UND NEUKÖLLN. NACHDEM ES LANGE ZEIT DISKUSSIONEN UM DIE ZUSTÄNDIGKEITEN GEGEBEN HAT UND AUCH DAS LANDESDENKMALAMT IN DIE PLANUNGEN EINGRIFF, SCHEINT ES 2021 MIT DEM RIESENPROJEKT LOSGEHEN ZU KÖNNEN. DANN ZEIGT SICH AUCH, OB ES WIRKLICH ZU EINEM KOMPLETTEN NEUBAU KOMMEN WIRD UND AUCH WAS DER NEUBAU BEHERBERGEN SOLL: EINE KLASSISCHE SHOPPING-MALL ODER EINE GEMISCHTE NUTZUNG AUS EINKAUFSSTÄTTEN, SOZIALEN EINRICHTUNGEN, EINEM HOTEL UND VERSCHIEDENEN DIENSTLEISTERN.

BERLİN HERMANNPLATZ'DA BULUNAN KARSTADT BİNASI, SADECE ALMANYA'NIN EN ÜNLÜ MAĞAZALARINDAN BİRİ DEĞİL. BU BİNA AYNI ZAMANDA BAŞKENTİN EN HEYECAN VERİCİ İNŞAAT PROJELERİNDEN BİRİDİR. GELECEK YILDAN İTİBAREN, EVİN SAHİBİ OLAN VİYANA'DAN SIGNA GMBH ŞİRKETİ, BİNAYI TAMAMEN YIKMAK VE 1920'LERDEN KALMA TARİHİ MODELE GÖRE YENİDEN İNŞA ETMEK İSTİYOR. BİNA TAM OLARAK FRIEDRICHSHAIN-KREUZBERG VE NEUKÖLLN SEMTLERİ SINIRINDA YER ALMAKTADIR. UZUN BİR SÜRE BOYUNCA YETKİ TARTIŞMALARI YAPILDIKTAN VE DEVLET ANIT DAİRESİ DE PLANLAMAYA MÜDAHALE ETTİKTEN SONRA, DEV PROJENİN 2021'DE BAŞLAYABİLECEĞİ DÜŞÜNÜLÜYOR. DAHA SONRA, TAMAMEN YENİ BİR BİNA OLUP OLMAYACAĞI VE YENİ BİNANIN NELERİ BARINDIRACAĞI DA NETLEŞECEK: KLASİK BİR ALIŞVERİŞ MERKEZİ Mİ, YOKSA ALIŞVERİŞ MERKEZLERİ, SOSYAL TESİSLER, OTEL VE ÇEŞİTLİ SERVİS SAĞLAYICILARIN KARMA KULLANIMI MI?

Die Geschichte des Karstadt-Gebäudes am Hermannplatz reicht zurück in das frühe 20. Jahrhundert. Von 1927 bis 1929 wurde das Gebäude im Stil des Expressionismus errichtet. Damals war es größte und modernste Warenhaus Europas. Ein markantes Kennzeichen dieses Gebäudes war einerseits seine Fassade. Das gesamte Gebäude war mit Muschelkalk verkleidet. Besonders beliebt war daneben das große Dachgartenrestaurant mit Aussichtsplattform in 32 Metern Höhe. Im Zweiten Weltkrieg wurde das Warenhaus weitestgehend zerstört. Ab 1951 erfolgte der Wiederaufbau, der sich in verschiedenen Phasen bis 1976 hinzog. Kurz vor der Jahrtausendwende wurden die letzten Erweiterungen und Sanierungen vorgenommen.

Hermannplatz'daki Karstadt binasının geçmişi 20. yüzyılın başlarına dayanıyor. 1927'den 1929'a kadar bina Ekspresyonizm tarzında inşa edilmiştir. O zamanlarda Avrupa'nın en büyük ve en modern mağaza binası idi. Bir yandan, bu binanın ayırt edici bir özelliği ön cephesiydi. Tüm bina midye kireçtaşı ile kaplanmıştı. 32 metre yükseklikte bulunan ve bir seyir platformuna sahip büyük çatı bahçesi restoranı özellikle popülerdi. Mağaza binası, İkinci Dünya Savaşı'nda büyük ölçüde tahrip edildi. 1951'den 1976'ya kadar farklı aşamalarda devam eden yeniden yapılanma gerçekleşti. Son genişletmeler ve yenilemeler binyılın başlangıcından kısa bir süre önce gerçekleştirildi.

## SCHON GEWUSST?

• Die Warenhauskette Karstadt hat ihren Namen von ihrem Gründer Rudolph Karstadt. Der eröffnete am 14. Mai 1981 in Wismar sein erstes Geschäft. Das zweite Karstadt-Haus wurde bereits kurz darauf, 1884 in Lübeck, eröffnet.

• Seit 1990 stehen die erhaltenen Gebäudeteile des Karstadt-Gebäudes am Hermannplatz von 1927-1929 unter Denkmalschutz.

• Den kleinen erhaltenen Rest der ursprünglichen Fassade kann man an der Straße Hasenheide besichtigen.

• In der zurzeit beliebten TV-Serie „Babylon Berlin" ist die Baustelle des Warenhauses zu sehen (Staffel 1/Folge 4).

## BILIYOR MUYDUNUZ?

• Karstadt mağaza zinciri adını kurucusu Rudolph Karstadt'tan almakta. Kendisi ilk mağazasını 14 Mayıs 1981'de Wismar'da açtı. İkinci Karstadt mağazası, kısa bir süre sonra 1884'te Lübeck'te açıldı.

• 1927-1929 yılları arasında inşa edilen Hermannplatz'daki Karstadt binasının korunabilen kısımları, 1990'dan itibaren anıt niteliği kazanmıştır.

• Orijinal cephenin geriye kalan küçük bir kısmı Hasenheide Caddesi'nde görülebilir.

• Mağaza binasının halen devam eden şantiyesi şu anda popüler olan „Babylon Berlin" dizisinde görülebilir (Sezon 1 / Bölüm 4)

# BANIK KÖFTE
# FLEISCHBÄLLCHEN

*Banık Köfte*

## ZUTATEN

600 g Rinderhackfleisch

*5 Gläser feiner Bulgur

1 Zwiebel

8-10 Zweige Petersilie

*1 Teelöffel Basilikum

*1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

*1 Teelöffel geriebene Paprika

*1 Teelöffel Zitronensalz

*1 Teelöffel Salz

4 Eier

**ZUM BRATEN:**

Pflanzenöl

## MALZEMELER

600 g dana kıyma

*5 su bardağı ince bulgur

1 adet kuru soğan

8-10 dal maydanoz

*1 çay kaşığı reyhan

*1 çay kaşığı karabiber

*1 çay kaşığı pul biber

*1 çay kaşığı limon tuzu

*1 tatlı kaşığı tuz

4 adet yumurta

**KIZARTMAK İÇİN:**

Sıvı yağ

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

6 KİŞİLİK
**6 PER.**

50 DK
**50 MIN**

Die Zwiebeln in Würfel schneiden und die Petersilie fein hacken. Bulgur in einen breiten Knetbehälter geben. Hackfleisch, Zwiebeln, Petersilie, Salz, Zitronensalz und Gewürze dazugeben und 10-15 Minuten kneten. Aus der Frikadellenmischung werden walnussgroße Stücke geschnitten und die Frikadellen flach vorbereitet. Die Eier in einer Schüssel gut schlagen. Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Frikadellen in das Ei tunken und im heißen Öl auf beiden Seiten braten. Noch heiß servieren.

Soğanlar küp küp doğranır. Maydanoz ince ince kıyılır. Bulgur, genişçe bir yoğurma kabına alınır. Üzerine kıyma, soğan, maydanoz, tuz, limon tuzu ve baharatlar eklenerek 10-15 dakika kadar iyice yoğrulur. Köfte harcından ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak köfteler yassı bir şekilde hazırlanır. Bir kâsede yumurtalar iyice çırpılır. Kızartma tavasına sıvı yağ alınarak ısıtılır. Köfteler yumurtaya bulandıktan sonra kızgın yağda her iki tarafı da kızartılarak pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

# ARAPGİR PEYNİR HELVASI

## HALVA-SÜßSPEISE

*Arapgir Peynir Helvası*

### ZUTATEN

200 g ungesalzener Schafskäse

* 1,5 Gläser Kristallzucker
* 4 Esslöffel Butter
* 2 Gläser Mehl
* 1 Glas Wasser

### MALZEMELER

200 g tuzsuz yağlı koyun peyniri

* 1,5 su bardağı toz şeker
* 4 yemek kaşığı tereyağı
* 2 su bardağı un
* 1 su bardağı su

6 KİŞİLİK
**6 PER.**

45 DK
**45 MIN**

Käse in eine Schüssel geben und 1 Stunde im Wasser stehen lassen. Für den Sirup des Desserts in einen Topf Zucker und Wasser geben und aufkochen lassen. Nach dem Aufkochen den Sirup beiseite stellen und abkühlen lassen. Den fertig geruhten Käse filtern und mit der Hand zerreiben. Die Butter in einem anderen Topf schmelzen und Mehl hinzugeben, danach bei schwacher Hitze aufkochen, bis es rosa wird, 15-20 Minuten lang umrühren. Den zerriebenen Käse in den Topf geben. Käse gut einmischen, bis eine Paste entsteht. Dann den abgekühlte Sirup auf den Käse gießen. Ständig rühren und kochen, bis das Wasser ganz eingezogen ist. Wenn das Wasser ganz eingezogen ist, vom Herd nehmen und heiß servieren.

Peynir bir kaba alınarak 1 saat kadar suda bekletilir. Tatlının şerbeti için bir tencereye şeker ve su koyularak kaynamaya bırakılır. Şerbet kaynadıktan sonra bir kenara alınır ve soğumaya bırakılır. Dinlenen peynir süzülerek elde iyice ufalanır. Başka bir tencerede tereyağı eritilir. Tencereye un alınır. Kısık ateşte un pembeleşene kadar sürekli karıştırılarak 15-20 dakika kadar kavrulur. Daha sonra ufalanmış peynirler tencereye alınır. Peynir macun kıvamına gelene kadar iyice karıştırılır. Ardından, soğumuş olan şerbet, peynirin üzerine dökülür. Sürekli karıştırılarak suyunu çekene kadar pişirilir. Suyunu çektikten sonra ocaktan alınır ve sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

# IM SOMMER UND WINTER AUF DER TAFEL: DIE APRIKOSE

Die Aprikose, die im Sommer frisch und im Winter getrocknet verzehrt werden kann, ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen und bietet mit seinem reichen Fruchtfleischgehalt dem Körper viele Vorteile. Die Frucht enthält die Vitamine A, C, E, Eisen, Magnesium, Kalzium und Phosphor, was die Aprikose zu einem der gesundheitlich wichtigen Lebensmittel macht. Mit ihrer kalorienarmen Struktur und durch ihre sättigenden und verdauungsregulierenden Eigenschaften erleichtert die Aprikose, die häufig in Diätlisten zu finden ist, das Abnehmen.

Yaz aylarında taze, kışın da kurutulmuş şekilde tüketilebilen kayısı, tam bir vitamin ve mineral deposu olmasının yanında zengin posa içeriğiyle de vücuda pek çok fayda sağlamaktadır. İçeriğinde bulunan A, C, E vitaminleri, demir, magnezyum, kalsiyum ve fosfor, kayısıyı sağlık açısından önde gelen besinlerden biri haline getirmektedir. Düşük kalorili yapısıyla diyet listelerinde de sık sık yer verilen kayısı, tok tutucu ve sindirim düzenleyici özellikleriyle zayıflamayı kolaylaştırmaktadır.

## UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG

Die in der Aprikose reichlich enthaltenen, löslichen Ballaststoffe unterstützen die gesunden Darmaktivitäten. Darin enthaltene Fasern erleichtern die Verdauung, indem sie Fettsäuren schnell abbauen. Darüber hinaus verhindern die enthaltenen Ballaststoffe auch andere Verdauungsprobleme wie Völlegefühl und Verstopfung.

## SİNDİRİMİ DESTEKLER

Kayısının içinde bol miktarda bulunan çözünebilir lif, sağlıklı bağırsak hareketini destekler. Lifler, yağ asitlerini hızlı bir şekilde parçalara ayırarak sindirimi kolaylaştırır. Ayrıca kayısı içindeki lif, şişkinlik ve kabızlık gibi diğer sindirim problemlerinin de önüne geçer.

## HILFT BEI DER BEHANDLUNG VON DIABETES

Die Aprikose hat sehr niedrige Werte in Bezug auf Kalorien und Kohlenhydrate. Aus diesem Grund kann sie Teil einer Diabetesdiät sein. Die Aprikose hat einen niedrigen glykämischen Index und hilft, den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht zu halten.

## DİYABET TEDAVİSİNE YARDIMCI OLUR

Kayısı, kalori ve karbonhidrat bakımından oldukça düşük seviyelere sahiptir. Bu sebeple diyabet diyetlerinin bir parçası olabilirler. Düşük bir glisemik indekse sahip olan kayısı kan şekeri seviyelerinin düzenli tutulmasına yardımcı olur.

*Yaz-kış Sofralarda:*

# Kayısı

**HILFT BEI DER GEWICHTSABNAHME**

Die in der Aprikose reichlich vorhandenen Faserstoffe sorgen für ein langfristiges Sättigungsgefühl und tragen zu einem gesunden Gewichtsverlust bei. Darüber hinaus stimulieren die in der Aprikose enthaltenen Nährstoffe bestimmte Gehirnzellen, die den Appetit kontrollieren. Die Aprikose hilft auch beim Abnehmen, indem sie den Stoffwechsel beschleunigt.

**KİLO VERMEYE KATKI SAĞLAR**

Kayısıda bol miktarda bulunan lifler, uzun süre tokluk hissi sağlar ve sağlıklı bir şekilde kilo vermeye katkıda bulunur. Ayrıca kayısının içeriğinde bulunan besinler, iştahı kontrol eden bazı beyin hücrelerini uyarır. Kayısı, metabolizmayı da hızlandırarak kilo verme sürecinde yardımcı olur.

**STÄRKT DIE KNOCHEN**

Die Aprikose ist auch eine reichhaltige Kalziumquelle, das für die Gesundheit und Entwicklung der Knochen wichtig ist. Neben Kalzium ist auch Kalium wichtig für die Absorption und Kalziumverteilung. Da die Aprikose auch reich an Kalium ist, stärkt sie das Skelettsystem.

**KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR**

Kayısı, kemik sağlığı ve gelişimi için önemli olan kalsiyum açısından da zengin bir kaynaktır. Kalsiyumun yanı sıra potasyum da emilim ve kalsiyum dağılımı için önemlidir. Kayısı, potasyum açısından da zengin olduğu için iskelet sistemini güçlendirici bir etkiye sahiptir.

**IST EIN NATÜRLICHES ANTIOXIDATIONSMITTEL**

Das Vitamin E in Aprikosen ist ein Antioxidationsmittel und bekämpft freie Radikale im Körper. Es hilft, Krankheiten wie Erkältungen und Grippe vorzubeugen, indem es die Immunität erhöht, insbesondere im Winter.

**DOĞAL BİR ANTİOKSİDANDIR**

Kayısıda bulunan E vitamini bir antioksidan özelliğindedir ve vücuttaki serbest radikallerle savaşır. Özellikle kış aylarında, bağışıklığı artırarak soğuk algınlığı ve grip gibi hastalıkların önüne geçmeye yardımcı olur.

**VERRINGERT HAUTFALTEN**

Aus dem Öl von Aprikosenkernen zubereitete Masken beseitigen alte tote Hautzellen und helfen, die Zellen wiederzubeleben und Falten oder beschädigte Zellen zu entfernen. Aprikosenöl, das häufig in Aromatherapie-Massagen verwendet wird, unterstützt auch die Aufrechterhaltung der Elastizität und Flexibilität der Haut.

**KIRIŞIKLIKLARI AZALTIR**

Kayısı çekirdeğinden elde edilen yağ ile hazırlanan maskeler, ciltteki eski ölü hücreleri yok eder ve hücrelerin canlanmasına, kırışıklıkların ya da hasar görmüş hücrelerin giderilmesine yardımcı olur. Sıklıkla aromaterapi masajlarında kullanılan kayısı yağı ayrıca cildin esnekliğini ve elastikiyetini korumaya da destek olur.

**HILFT GEGEN HAUTKRANKHEITEN**

Das Aprikosenöl ist reich an Vitamin A und C und wirkt aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei Hautkrankheiten wie Ekzemen und Sonnenbrand sowie bei der Beseitigung von Hautfalten. Es hat auch eine beruhigende Wirkung auf viele Hauterkrankungen. Es wird jedoch empfohlen, die Hautbehandlung unter ärztlicher Kontrolle durchzuführen, um Nebenwirkungen zu vermeiden.

**CİLT HASTALIKLARINA İYİ GELİR**

A ve C vitaminleri açısından zengin olan kayısı yağı, ciltteki kırışıklıkları gidermesinin yanı sıra iltihap giderici özelliğiyle egzama, güneş yanığı gibi cilt hastalıklarının tedavisinde etkilidir. Ayrıca cildi ilgilendiren pek çok rahatsızlık üzerinde yatıştırıcı bir etkiye de sahiptir. Ancak herhangi bir yan etkiye maruz kalınmaması için cilt tedavisinin doktor kontrolünde gerçekleştirilmesi tavsiye edilmektedir.

**IST EIN GUTER EISEN-ERSATZ**

Dank des enthaltenen Eisens ist die Aprikose auch bei der Behandlung von Eisenmangel wirksam. Eisenmangel ist ein Zustand mit vielen Symptomen, die die Lebensqualität beeinträchtigen, wie z. B. Schwäche, Schwindel und Verdauungsprobleme. Aus diesem Grund wird Menschen mit Eisenmangel empfohlen, regelmäßig Aprikosen zu konsumieren.

**İYİ BİR DEMİR TAKVİYESİDİR**

Kayısı, içeriğinde bulunan demir sayesinde demir eksikliği tedavisinde de etkilidir. Demir eksikliği halsizlik, baş dönmesi ve sindirim sorunları gibi yaşam kalitesini düşüren pek çok semptoma sahip bir rahatsızlıktır. Bu sebeple demir eksikliği olan kişilerin düzenli olarak kayısı tüketmesi önerilir.

Obwohl der Verzehr von Aprikosen für den Körper im Allgemeinen unbedenklich ist, kann übermäßiger Verzehr zu Schwellungen, Spannungen und Durchfall führen.

Kayısı tüketimi genel anlamda vücutta herhangi bir zarara neden olmamakla birlikte, aşırı tüketimi şişme, kasılma, ishal gibi sorunlara sebep olabilir.

# HÜHNCHENGERICHT MIT APRIKOSENSOßE

## Kayısı Soslu Tavuk Söte

### ZUTATEN

4 Stück Hähnchenbrust

8 frische oder getrocknete Aprikosen

*3 Esslöffel Olivenöl

*¼ Glas Wasser

20 g Butter

Salz, Pfeffer

### MALZEMELER

4 parça irice doğranmış tavuk göğüs eti

8 adet taze ya da kuru kayısı

*3 yemek kaşığı zeytinyağı

*¼ su bardağı su

20 g tereyağı

Tuz, karabiber

Die Hühnchenstücke im heißen Olivenöl in einer Pfanne anbraten. Nach dem Braten beiseite stellen und abdecken, um ein Abkühlen zu verhindern. Währenddessen Aprikosen (ohne Kern) in einer Küchenmaschine pürieren. Die Butter in einer Pfanne schmelzen und das Aprikosenpüree in die Pfanne geben. Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze 5 Minuten kochen lassen. Nachdem die Sauce fertig ist, das Fleisch in die Sauce geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Nach Ihren Wünschen heiß mit Reis als Beilage serviert.

Zeytinyağı bir tavada ısıtılarak tavuklar sotelenir. Tavuklar piştikten sonra kenara alınır ve soğumaması için üzeri kapatılır. Diğer tarafta kayısılar (tezeyse çekirdekleri çıkarılarak) mutfak robotundan geçirilir ve püre haline getirilir. Tereyağı tavada eritilerek kayısı püresi tavaya alınır. Üzerine su eklenerek orta ateşte 5 dakika kadar pişirilir. Sos hazır olduktan sonra etler sosa bulanarak üzerine tuz ve karabiber serpiştirilir. Arzuya göre pilavın yanında sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

4 KİŞİLİK
**4 PER.**

30DK
**30 MIN**

# GEBRATENE APRIKOSEN

*Kayısı Kavurması*

## ZUTATEN

300 g getrocknete Aprikosen

* 1 Esslöffel Butter

*½ Glas Zucker

150 ml heißes Wasser

50 g süße Mandeln

## MALZEMELER

300 g kuru kayısı

* 1 yemek kaşığı tereyağı

*½ su bardağı şeker

150 ml sıcak su

50 g tatlı badem

Die Aprikosen gut waschen und in einen Behälter geben. Füllen Sie diesen mit heißem Wasser, bis die Aprikosen ganz bedeckt sind und warten Sie 1 Stunde. Nachdem die Aprikosen aufgequollen sind, das Wasser abgießen. Die Butter in einer breiten Pfanne schmelzen. Dann die Aprikosen hinzufügen und bei mittlerer Hitze rösten. Nachdem die Aprikosen 3-4 Minuten geröstet wurden, Zucker hinzufügen und mischen, bis der Zucker schmilzt. Nachdem der Zucker geschmolzen ist, heißes Wasser hinzufügen. Den Deckel der Pfanne schließen und das Kochfeld auf niedrige Temperatur stellen. Für 10-15 Minuten kontrolliert kochen, damit die Aprikosen das Wasser nicht vollständig aufnehmen. Die gekochten Aprikosen auf einen Servierteller geben, mit süßen Mandeln dekorieren und warm servieren.

Kayısılar iyice yıkanarak bir kaba alınır. Üzerini geçecek kadar sıcak su eklenerek 1 saat bekletilir. Kayısılar şiştikten sonra suyu süzülür. Genişçe bir tavada tereyağı eritilir. Ardından kayısılar eklenerek orta ateşte kavurmaya başlanır. Kayısılar 3-4 dakika kavrulduktan sonra üzerine şeker ilave edilir ve şeker eriyene kadar karıştırılır. Şeker eridikten sonra üzerine sıcak su eklenir. Tavanın kapağı kapatılır ve ocağın altı kısılır. Kayısıların suyunu tamamen çekmemesi için kontrollü olarak 10-15 dk kadar pişirilir. Pişen kayısılar servis tabağına alınır. Üzeri tatlı bademle süslenerek ılık olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

4 KİŞİLİK
**4 PER.**

30 DK
**30 MIN**

# HAFERBÄLLCHEN MIT APRIKOSE

*Kayısılı Yulaf Topları*

## ZUTATEN

15 getrocknete Aprikosen

6 Datteln

*½ Glas Hafer

*2 Teelöffel Zimt

## MALZEMELER

15 adet kuru kayısı

6 adet hurma

*½ su bardağı yulaf

*2 çay kaşığı tarçın

Die getrockneten Aprikosen und Datteln in eine Schüssel geben und ausreichend heißes Wasser hinzufügen, um sie aufzuweichen. Nach einer Wartezeit von ca. 10 Minuten Aprikosen und Datteln abtropfen lassen und gründlich trocknen. Die Dattelkerne entfernen. Aprikosen und Datteln mit einem Mixer zerkleinern und Hafer hinzufügen. Eine Weile weiter mischen. Dann die Mischung in einen Behälter geben, mit Zimt versetzen und vermengen. Aus der vorbereiteten Mischung in gewünschten Maßen entnehmen und von Hand formen. Die so vorbereiteten Kugeln auf ein Tablett oder auf einen Teller mit Backpapier legen und in den Kühlschrank stellen. Nach einer Ruhezeit von ca. 3 Stunden sind die Haferbällchen servierbereit.

Kuru kayısılar ve hurmalar bir kabın içine alınarak yumuşamaları için üzerlerini geçecek kadar sıcak su ilave edilir. Yaklaşık 10 dakika bekletildikten sonra kayısı ve hurmalar süzülerek iyice kurulanır. Hurmaların çekirdekleri çıkarılır. Kayısılar ve hurmalar blenderdan geçirilerek iyice ezilir. İçine yulaflar ilave edilir. Bir süre daha karıştırılır. Karışım bir kaba alınarak üzerine tarçın eklenir ve harmanlanır. Hazırlanan karışımdan istenilen boyutlarda alınarak el ile şekil verilir. Hazırlanan toplar, pişirme kâğıdı serili bir tepsi ya da tabağın içine alınarak buzdolabına koyulur. Yaklaşık 3 saat dinlendirildikten sonra servise hazırdır.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

15 ADET
**15 STÜCK**

20 DK
**20 MIN**

ÜLKER
halley
ÜLKER
halley
Chocolate coated sandwich biscuits
10
ÜLKER
Chocolate
halley
ÜLKER
Chocolate
halley
PASCHA
info@pascha-wh.de
www.ulker-berlin.de
ÜLKER

## IP MAN 4: THE FINALE

**Regisseur:** Wilson Yip

**Darsteller:** Donnie Yen, Scott Adkins, Chan Kwok-Kwan

**Art:** Action, Martial Arts, Drama, Biografie

**HANDLUNG**
Ip Man, der Meister der Wing-Chun-Kampftechnik, beschließt, seinem Schüler Bruce Lee zu helfen, der Probleme mit der örtlichen Kampfkunstgemeinschaft hat, weil er in den USA eine Wing-Chun-Kampfschule eröffnet.

## IP MAN 4: FİNAL

**Yönetmen:** Wilson Yip

**Oyuncular:** Donnie Yen, Scott Adkins, Chan Kwok-Kwan

**Tür:** Aksiyon, Dövüş, Dram, Biyografik

**KONUSU**
Wing Chun dövüş tekniğinin ustası Ip Man, ABD'de Wing Chun dövüş okulu açmasından dolayı yerel dövüş sanatları topluluğuyla sorun yaşayan öğrencisi Bruce Lee'ye yardımcı olmaya karar verir.

## BLOODSHOT

**Regisseur:** Dave Wilson

**Darsteller:** Vin Diesel, Guy Pearce, Eiza Gonzalez

**Art:** Action, Thriller

**HANDLUNG**
Ein erfolgreicher Marineoffizier namens Ray Garisson und seine Frau werden eines Nachts brutal getötet. Wissenschaftler erwecken Garisson wieder zum Leben und verwandeln ihn in einen unbesiegbaren Supersoldaten. Garisson hat jedoch seinen freien Willen verloren und ist jetzt Gefangener der Wissenschaftler.

## BLOODSHOT: DURDURULAMAZ GÜÇ

**Yönetmen:** Dave Wilson

**Oyuncular:** Vin Diesel, Guy Pearce, Eiza Gonzalez

**Tür:** Aksiyon, Gerilim

**KONUSU**
Ray Garisson isimli başarılı deniz subayı ve karısı bir gece vahşice öldürülür. Bilim adamları Garisson'ı hayata geri döndürerek onu yenilmez bir süper askere dönüştürür. Ancak Garisson, artık özgür iradesini kaybetmiş ve bilim adamlarının esiri olmuştur.

## MULAN

**Regisseur:** Niki Caro

**Darsteller:** Yifei Liu, Donnie Yen, Jason Scott Lee

**Art:** Abenteuer, Familie

**HANDLUNG**
Zu einer Zeit, in der der Glaube, dass Frauen nur deshalb existieren, um für ihre Ehepartner und Kinder zu sorgen, tritt Mulan als Mann verkleidet der kämpfenden Armee bei.

## MULAN

**Yönetmen:** Niki Caro

**Oyuncular:** Yifei Liu, Donnie Yen, Jason Scott Lee

**Tür:** Macera, Aile

**KONUSU**
Kadınların sadece eşi ve çocuklarıyla ilgilenmek için var olduğunun düşünüldüğü bir dönemde Mulan, erkek kılığına girerek savaşmakta olan orduya katılır.

# Avuç dolusu sevgi!

aus der NATUR
From nature

meray®

www.meray.eu

design by goldenhorn.de

# VERANSTALTUNGS-KALENDER

## Maç Takvimi

| | | |
|---|---|---|
| **01.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 13:30 | 1. FC Union Berlin | VfL Wolfsburg |
| 15:30 | RB Leipzig | Bayer 04 Leverkusen |
| 18:00 | SV Werder Bremen | Eintracht Frankfurt |
| **06.03.2020 FREITAG CUMA** | | |
| 20:00 | SC Paderborn 07 | 1. FC Köln |
| **07.03.2020 SAMSTAG CUMARTESİ** | | |
| 15:30 | Bayer 04 Leverkusen | Eintracht Frankfurt |
| 15:30 | VfL Wolfsburg | RB Leipzig |
| 15:30 | Hertha BSC | SV Werder Bremen |
| 15:30 | Sport-Club Freiburg | 1. FC Union Berlin |
| 15:30 | FC Schalke 04 | TSG 1899 Hoffenheim |
| 18:30 | Borussia Mönchengladbach | Borussia Dortmund |
| **08.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 15:30 | FC Bayern München | FC Augsburg |
| 18:00 | 1. FSV Mainz 05 | Fortuna Düsseldorf |
| **13.03.2020 FREITAG CUMA** | | |
| 20:30 | Fortuna Düsseldorf | SC Paderborn 07 |
| **14.03.2020 SAMSTAG CUMARTESİ** | | |
| 15:30 | Borussia Dortmund | FC Schalke 04 |
| 15:30 | RB Leipzig | Sport-Club Freiburg |
| 15:30 | TSG 1899 Hoffenheim | Hertha BSC |
| 15:30 | 1. FC Köln | 1. FSV Mainz 05 |
| 18:30 | 1. FC Union Berlin | FC Bayern München |
| **15.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 15:30 | Eintracht Frankfurt | Borussia Mönchengladbach |
| 18:00 | FC Augsburg | VfL Wolfsburg |
| **16.03.2020 MONTAG PAZARTESİ** | | |
| 20:30 | SV Werder Bremen | Bayer 04 Leverkusen |
| **20.03.2020 FREITAG CUMA** | | |
| 20:30 | 1. FSV Mainz 05 | RB Leipzig |
| **21.03.2020 SAMSTAG CUMARTESİ** | | |
| 15:30 | Sport-Club Freiburg | SV Werder Bremen |
| 15:30 | FC Schalke 04 | FC Augsburg |
| 15:30 | 1. FC Köln | Fortuna Düsseldorf |
| 15:30 | SC Paderborn 07 | TSG 1899 Hoffenheim |
| 18:30 | Hertha BSC | 1. FC Union Berlin |
| **22.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 13:30 | Borussia Mönchengladbach | Bayer 04 Leverkusen |
| 15:30 | FC Bayern München | Eintracht Frankfurt |
| 18:00 | VfL Wolfsburg | Borussia Dortmund |

| | | |
|---|---|---|
| **01.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 15:00 | FRAPORT SKYLINERS | MHP RIESEN Ludwigsburg |
| 15:00 | Telekom Baskets Bonn | s. Oliver Würzburg |
| 15:00 | ALBA BERLIN | Brose Bamberg |
| 18:00 | FC Bayern München | EWE Baskets Oldenburg |
| **06.03.2020 FREITAG CUMA** | | |
| 20:30 | s. Oliver Würzburg | Brose Bamberg |
| **07.03.2020 SAMSTAG CUMARTESİ** | | |
| 18:00 | JobStairs GIESSEN 46ers | FRAPORT SKYLINERS |
| 20:30 | SYNTAINICS MBC | Basketball Löwen Braunschweig |
| 20:30 | BG Göttingen | Hamburg Towers |
| **08.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 15:00 | medi bayreuth | FC Bayern München |
| 15:00 | ratiopharm ulm | MHP RIESEN Ludwigsburg |
| 16:30 | EWE Baskets Oldenburg | RASTA Vechta |
| 18:00 | HAKRO Merlins Crailsheim | ALBA BERLIN |
| **13.03.2020 FREITAG CUMA** | | |
| 20:30 | SYNTAINICS MBC | JobStairs GIESSEN 46ers |
| **14.03.2020 SAMSTAG CUMARTESİ** | | |
| 18:00 | BG Göttingen | medi bayreuth |
| 18:00 | FRAPORT SKYLINERS | RASTA Vechta |
| 18:00 | ALBA BERLIN | Basketball Löwen Braunschweig |
| 20:30 | s. Oliver Würzburg | EWE Baskets Oldenburg |
| **15.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 15:00 | Hamburg Towers | ratiopharm ulm |
| 15:00 | MHP RIESEN Ludwigsburg | HAKRO Merlins Crailsheim |
| 18:00 | Brose Bamberg | Telekom Baskets Bonn |
| **17.03.2020 DIENSTAG SALI** | | |
| 19:00 | RASTA Vechta | ALBA BERLIN |
| 19:00 | Basketball Löwen Braunschweig | MHP RIESEN Ludwigsburg |
| 20:30 | Telekom Baskets Bonn | FC Bayern München |
| 20:30 | medi bayreuth | Hamburg Towers |
| **18.03.2020 MITTWOCH ÇARŞAMBA** | | |
| 19:00 | EWE Baskets Oldenburg | SYNTAINICS MBC |
| 19:00 | HAKRO Merlins Crailsheim | s. Oliver Würzburg |
| 20:30 | ratiopharm ulm | BG Göttingen |
| 20:30 | JobStairs GIESSEN 46ers | Brose Bamberg |
| **20.03.2020 FREITAG CUMA** | | |
| 20:30 | s. Oliver Würzburg | JobStairs GIESSEN 46ers |
| **21.03.2020 SAMSTAG CUMARTESİ** | | |
| 18:00 | SYNTAINICS MBC | Telekom Baskets Bonn |
| 20:30 | Hamburg Towers | Basketball Löwen Braunschweig |
| 20:30 | Brose Bamberg | HAKRO Merlins Crailsheim |
| **22.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 15:00 | ALBA BERLIN | medi bayreuth |
| 15:00 | FC Bayern München | RASTA Vechta |
| 15:00 | FRAPORT SKYLINERS | ratiopharm ulm |
| 18:00 | MHP RIESEN Ludwigsburg | EWE Baskets Oldenburg |
| **28.03.2020 SAMSTAG CUMARTESİ** | | |
| 18:00 | SYNTAINICS MBC | s. Oliver Würzburg |
| 18:00 | Basketball Löwen Braunschweig | FC Bayern München |
| 20:30 | RASTA Vechta | Hamburg Towers |
| 20:30 | EWE Baskets Oldenburg | BG Göttingen |
| **29.03.2020 SONNTAG PAZAR** | | |
| 15:00 | FRAPORT SKYLINERS | ALBA BERLIN |
| 15:00 | HAKRO Merlins Crailsheim | JobStairs GIESSEN 46ers |
| 15:00 | Telekom Baskets Bonn | medi bayreuth |
| 18:00 | MHP RIESEN Ludwigsburg | Brose Bamberg |

# iKRAM®

## GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel & Grosshandel

www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!

(030) 398 85 216

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

ipek

Anadolu'dan gelen lezzet

SUNTAT®

Mediterranean Products

# Tüm Müşterilerimizin ve Tüketicilerimizin yeni yılını kutlar, mutluluk ve huzur dolu nice yıllar dileriz.

## Yönetim Kurulu

www.suntat.de