Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

38

April 2020

MESOPOTAMIENS ERBE: MARDIN

Mezopotamya'nın Mirası:

Mardin

#10

GEFÜLLTE RIPPCHEN

Kaburga Dolması

eurogida.de

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Yeni ürün çeşitimiz:
Süzme yoğurt %10

Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

MESOPOTAMIENS ERBE: MARDIN
Mezopotamya'nın Mirası: Mardin
4

SEMBUSEK GESCHLOSSENE LAHMACUN
Sembusek
KAPALI LAHMACUN
9

GEFÜLLTE RIPPCHEN
Kaburga Dolması
10

IROK GEFÜLLTE KLÖSCHEN NACH MARDINER ART
Irok
MARDİN USULÜ İÇLİ KÖFTE
12

KIBE GEFÜLLTE PANSEN
Kibe
İŞKEMBE DOLMASI
14

KARSTADT 16

HASCHU-REIS
Haşu Pilavı
20

KILICE
Kilice
21

OMELETTE MIT FRÜHLINGSZWIEBELN
Yeşil Soğanlı Omlet
22

MÜCVER MIT FRÜHLINGSZWIEBELN UND QUINOA
Yeşil Soğan Ve Kinoalı Kabak Mücver
28

NICHT AUS DER KÜCHE WEGZUDENKEN: FRÜHLINGSZWIEBELN
Yeşil Soğan
Mutfakların Vazgeçilmez Yeşili
24

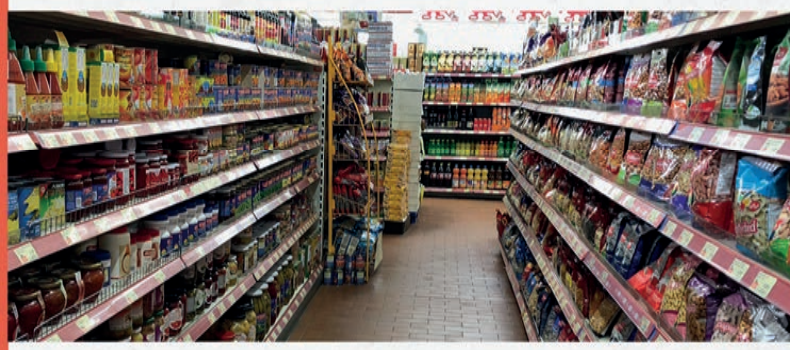
Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 I 10719 Berlin - **Telefon:** +49 (0) 30 91466492- **Fax:** +49 (0) 30 91485957 - **E-Mail:** mail@arcitymedia.de - **Website:** www.arcitymedia.de - **Geschäftsführer:** Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa • **Herausgeber:** AC eurogida GmbH Beusselstraße 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

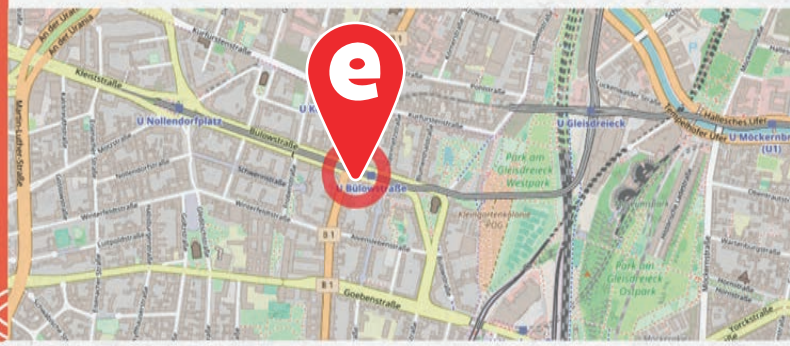
eurogida®

...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
   Breitestr. 37, 13597 Berlin
7. Schöneberg
   Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
8. Steglitz
   Albrechtstr. 19, 12167 Berlin (P)
9. Kreuzberg
   Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
10. Tempelhof
    Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
11. Reinickendorf
    Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin (P)
12. Charlottenburg
    Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin (P)
13. Neukölln 2
    Hermannstraße 218, 12049 Berlin





FILIALE SCHÖNEBERG

In unserer Filiale auf der Potsdamer Straße, ca. 100 m Fußweg vom U-Bahnhof Bülowstraße entfernt, bieten wir Ihnen auf über 650 m² täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus eigener Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SCHÖNEBERG ŞUBESİ

Potsdamer Straße'deki şubemizde, Bülowstraße metro istasyonundan yaklaşık 100 metre yürüyerek, taze meyve, sebze ve her şeyden önce kendi üretimimizden gelen Türk atıştırmalıklarını 650 m²'den fazla alanda sunuyoruz. İster atıştırmalık, isterseniz de harika bir kahvaltı için ihtiyacınız olan her şey şubemizde...

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin

Bus / Otobüs:
106, 187 (U-Bhf. Bülowstraße)

U-Bahn:
U2 Bülowstraße

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

Tel: 030 / 21 91 39 33
Fax: 030 / 21 91 39 35

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

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

MESOPOTAMIENS ERBE: MARDIN

Mezopotamya'nın Mirası:

Mardin

MARDIN LIEGT IM SÜDOSTEN DER TÜRKEI ZWISCHEN DEN FLÜSSEN EUPHRAT UND TIGRIS UND IST EINE DER BEZAUBERNDSTEN UND INTERESSANTESTEN STÄDTE DER REGION. DIE GESCHICHTE DER STADT, DIE EINE DER ÄLTESTEN SIEDLUNGEN OBERMESOPOTAMIENS IST, REICHT BIS ZU 3000 JAHRE ZURÜCK. MARDIN HAT IN IHRER LANGEN GESCHICHTE DUTZENDE VON ZIVILISATIONEN UND VIELE KULTUREN BEHERBERGT. DIE STADT LIEGT AN DER HISTORISCHEN SEIDENSTRASSE UND WURDE AUF EINEM BERGGIPFEL ERBAUT. MIT IHRER EINZIGARTIGEN ARCHITEKTUR UND DEN SPUREN VERSCHIEDENER ZIVILISATIONEN IST MARDIN FÖRMLICH EINE MUSEUMSSTADT.

TÜRKİYE'NİN GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE, FIRAT VE DİCLE NEHİRLERİ ARASINDA YER ALAN MARDİN, BÖLGENİN EN BÜYÜLÜ VE EN ÇOK MERAK EDİLEN KENTLERİNDEN BİRİDİR. YUKARI MEZOPOTAMYA'NIN EN ESKİ YERLEŞİM YERLERİNDEN BİRİ OLAN KENTİN TARİHİNİN 3000 YIL ÖNCESİNE DAYANDIĞI BİLİNMEKTEDİR. MARDİN, KÖKLÜ TARİHİ BOYUNCA ONLARCA MEDENİYETİ BÜNYESİNDE BARINDIRMIŞ VE PEK ÇOK KÜLTÜRE EV SAHİPLİĞİ YAPMIŞTIR. TARİHİ İPEK YOLU ÜZERİNDE YER ALAN VE BİR DAĞIN TEPESİNE KURULMUŞ OLAN KENT, KENDİNE ÖZGÜ MİMARİSİ VE FARKLI UYGARLIKLARIN İZLERİNİ TAŞIMASIYLA ADETA BİR MÜZE ŞEHİRDİR.

Mit ihren archäologischen, ethnografischen, historischen und natürlichen Seiten ist Mardin eine unvergleichliche, eine einzigartige Stadt. Die alten Mardin-Häuser, die zu den Symbolen der Stadt zählen, haben eine hohe architektonische, kulturelle und historische Bedeutung. In fast allen Phasen, vom Bau der Häuser bis zur Dekoration, wurde gelber Kalkstein verwendet. Die „Kunst der Steinverarbeitung“, die diese Häuser schmückt, ist auch ein gemeinsamer Wert aller in der Stadt lebenden Gemeinden. Die wie Terrassen aufeinander aufgebauten Häuser verleihen der Stadt eine einzigartige Aura.

Mardin arkeolojik, etnografik, tarihi ve doğal yönleriyle çok özel bir kenttir. Şehrin simgelerinden olan eski Mardin evleri; mimari, kültürel ve tarihi olarak büyük önem taşımaktadır. Evlerin inşasından süslemelerine kadar hemen her aşamada sarı kalker taşı kullanılmıştır. Bu evleri süsleyen “Taş İşleme Sanatı” da kentte yaşayan tüm toplumların ortak bir değeri konumundadır. Birbiri üzerinde yükselen teraslar halinde inşa edilen evler, şehre özgün bir görünüm kazandırmaktadır.

Auch die Straßen von Mardin sind so unvergleichlich und einzigartig wie ihre Häuser. Die „Abbara“ genannten Abkürzungs- und Verknüpfungsstraßen, welche zu verschiedenen Orten des Stadtzentrums führen, werden heute immer noch benutzt. Jedes einzige dieser Häuser, welche diese unteren Durchgänge besitzen, ist ein architektonisches Wunder.

Mardin’in sokakları da evleri kadar farklı ve özeldir. “Abbara” olarak bilinen ve geçmişte şehir merkezinden farklı noktalara gitmek için kullanılan kestirme yollar ve geçitler hala kullanılmaktadır. Üstü ev, altı geçit olarak inşa edilen yapıların her biri birer mimarlık harikasıdır.

ZİNCİRİYE MADRASA
ZİNCİRİYE MEDRESESİ

DARA ANTIKE STADT / DARA ANTİK KENTİ

Mardin, auch als „Stadt der Sprachen und Religionen“ bekannt, ist eine Stadt der Toleranz, in der die Menschen im Laufe der Geschichte in verschiedenen Religionen, Sprachen und Kulturen in Frieden zusammenlebten. Mit ihrer einzigartigen Architektur, Steinhäusern, Straßen, historischen Gebäuden, Moscheen, Gräbern, Klöstern, Kirchen und historischen Basaren bietet Mardin ihren Besuchern eine unvergessliche märchenhafte Atmosphäre. Eines der wichtigsten dieser Gebäude ist die Ulu-Moschee, die älteste Moschee in Mardin. Die rechteckig gebaute Moschee besteht aus drei Abschnitten; dem Innenhof, dem Brunnen und Sakal-ı Şerif (Bart-Relikte des Propheten). Zinciriye Madrasa, einer der besten Orte, von denen Mesopotamien aus der Vogelperspektive gesehen werden kann, Hatuniye Madrasa, in welchem das Fußabdruck-Relikt des Propheten Muhammed zu finden ist, Kasımiye Madrasa, eines der größten historischen Gebäude von Mardin, Şehidiye Madrasa, das sich durch sein Minarett auszeichnet, das Deyrulzafaran-Kloster, welches ein wichtiges religiöses Zentrum für Syrer und Christen ist, das Mor-Gabriel-Kloster, das älteste erhaltene syrisch-orthodoxe Kloster der Welt, die Mor Behnam-Kirche, welche im 5. Jahrhundert erbaut wurde und die Jungfrau-Maria-Kirche gehören zu den wichtigen religiösen Zentren der Stadt.

“Dillerin ve Dinlerin Kenti” olarak da anılan Mardin, tarih boyunca farklı dinlerde, dillerde ve kültürlerde insanın kardeşçe birlikte yaşamayı sürdürdükleri, hoşgörü timsali bir kenttir. Mardin; kendine özgü mimarisi, taş evleri, sokakları, tarihi yapıları, camileri, türbeleri, manastırları, kiliseleri, tarihi çarşıları ile ziyaretçilerine masalsı bir atmosfer sunmaktadır. Bu yapıların en önemlilerinden biri, Mardin’in en eski camisi olan Ulu Camii’dir. Cami, dikdörtgen şekilde inşa edilmiş olup içinde avlu, şadırvan ve Sakal-ı Şerif olarak 3 bölüm bulunmaktadır. Mezopotamya’nın kuşbakışı görülebileceği en iyi noktalardan birinde yer alan Zinciriye Medresesi, içinde Hz. Muhammed’e ait olduğu kabul edilen ayak izinin bulunduğu Hatuniye Medresesi, Mardin’in en büyük tarihi yapılarından biri olan Kasımiye Medresesi, minaresi ile öne çıkan Şehidiye Medresesi, Süryani ve Hıristiyanlar için önemli bir dini merkez olan Deyrulzafaran Manastırı, dünyanın

ULU-MOSCHEE
ULU CAMİİ

ŞEHİDİYE MADRASA
ŞEHİDİYE MEDRESESİ

ayakta duran en eski Süryani Ortodoks manastırı olan Mor Gabriel Manastırı, 5. yy.'da inşa edilen Mor Behnam (Kırklar) Kilisesi ve Meryem Ana Kilisesi kentin önemli din merkezlerindendir.

In Bezug auf den historischen Wert zählt die Mardin-Burg zu einem der wichtigsten Punkte der Stadt. Die Burg, auch „Adlernest" genannt, wurde durch die Ergänzung der natürlichen Felsen an der Spitze der Stadt erbaut. Für den weiteren Nutzen im Tourismus werden an der Burg, die so viele Zivilisationen erlebte, kontinuierlich Renovierungsarbeiten durchgeführt. Burgen wie Anzavur, Fatih, Rabbat und Mardin-Merdis sind weitere Sehenswürdigkeiten der Stadt.

Kentin tarihi değer anlamında önemli noktalarından biri Mardin Kalesi'dir. "Kartal Yuvası" olarak da anılan kale, şehrin tepesinde bulunan doğal kayalıklar üzerine eklentiler yapılarak inşa edilmiştir. Pek çok uygarlığın varlığına tanıklık etmiş olan Mardin Kalesi'nin turizme kazandırılması için restorasyon çalışmaları devam etmektedir. Anzavur Kalesi, Fatih, Rabbat ve Mardin-Merdis kaleleri de şehirde görülebilecek diğer kalelerdir.

Der historische Ort Dara im Dorf Oğuz ist einer der wichtigsten touristischen Werte von Mardin. Die Stadt, die aus Felsen mit Höhlen besteht, ist bekannt für ihre Felsengräber. Im mit 4 Kilometer langen Mauern umgebenen Ort sind viele historische Ruinen vorhanden. Viele Werke unterschiedlicher Zeitalter sind im Mardin Museum ausgestellt. Das Şatana Familienhaus, auch bekannt als das alte Postamt-Gebäude und eines der schönsten Beispiele der Mardin-Zivilarchitektur, ist mit seiner reichen und historischen Steinverarbeitung eine der berühmtesten Sehenswürdigkeiten Mardins.

Oğuz Köyü'nde bulunan Dara Tarihi Kenti, Mardin'in en önemli turistik değerlerindendir. Oyulmuş kayaların meydana getirdiği yapılardan oluşan kent, kaya mezarları ile bilinmektedir. Etrafı 4 kilometrelik surlarla çevrili kentin içinde pek çok tarihi kalıntı bulunmaktadır. Tarihin izlerini taşıyan Mardin Müzesi'nde ise farklı çağlara ait pek çok eser sergilenmektedir. Ayrıca Eski PTT binası olarak bilinen ve Mardin sivil mimarisinin en güzel örneklerinden biri olan Şatana Ailesi Evi, zengin taş işçiliğiyle adından en çok söz ettiren tarihi mekanlardandır.

DEYRULZAFARAN-KLOSTER
DEYRUL ZAFARAN KİLİSESİ

DAS ALTE POSTAMT-GEBÄUDE
ESKİ PTT BİNASI

Mardin beherbergt jedes Jahr Tausende Touristen, für welche verschiedene Unterkunftsalternativen vorhanden sind. Neben den 5-Sterne-Hotels im Stadtzentrum bieten die Villen und Boutique-Hotels in den historischen Mardin Vierteln ihren Gästen komfortable Urlaubsmöglichkeiten. Außer diesen gibt es in der Stadt zahlreiche weitere Unterkunftsmöglichkeiten wie Motels, Hostels und Pensionen.

Her yıl binlerce turisti misafir eden Mardin'de konaklama için birbirinden farklı alternatifler bulunmaktadır. Şehir merkezinde bulunan 5 yıldızlı otellerin yanı sıra, Eski Mardin bölgesinde bulunan konaklar ve butik oteller de misafirlerine konforlu bir tatil sunmaktadır. Bunların dışında kentte motel, pansiyon, misafirhane gibi farklı konaklama imkanları da vardır.

Mardin, Zentrum der Zivilisationen, ist über Land und Luft zu erreichen. Täglich sind Direktflüge von Istanbul, Ankara und Izmir zum Flughafen Mardin vorhanden und der Flughafen liegt nur 20 km vom Stadtzentrum entfernt. Besucher aus dem Ausland können Mardin mit dem Transit über Istanbul erreichen.

Medeniyetler beşiği olarak son yıllarda adından sıkça söz ettiren Mardin'e kara ve hava yoluyla ulaşmak mümkündür. Şehir merkezine 20 km uzaklıkta bulunan Mardin Havalimanı'na İstanbul, Ankara ve İzmir'den her gün direkt uçuşlar bulunmaktadır. Yurt dışından gelen ziyaretçiler ise İstanbul aktarmalı olarak Mardin'e ulaşabilmektedir.

MOR-GABRIEL-KLOSTER
MOR GABRİEL MANASTIRI

SEMBUSEK
GESCHLOSSENE LAHMACUN
Sembusek

KAPALI LAHMACUN

ZUTATEN
*3 Gläser Mehl
*1 Teelöffel Trockenhefe
*2 Esslöffel Joghurt
*1 Glas Wasser
Salz

FÜR DIE FÜLLUNG:
300 g Rindergehacktes
1 Zwiebel
2 Tomaten
3 grüne Paprika
½ Bund Petersilie
*1 Kaffeelöffel Paprikamark
*2 Esslöffel Butter
*1 Esslöffel Granatapfelsirup
Salz, Pfeffer

MALZEMELER
*3 su bardağı un
*1 çay kaşığı kuru maya
*2 yemek kaşığı yoğurt
*1 su bardağı su
Tuz

İÇ HARCI İÇİN:
300 g dana kıyma
1 kuru soğan
2 adet domates
3 sivri biber
½ demet maydanoz
*1 tatlı kaşığı salça
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 yemek kaşığı nar ekşisi
Tuz, karabiber

6 KİŞİLİK
6 PER.

60 DK
60 MIN

Trockenhefe in eine Schüssel geben, 1 Glas Wasser hinzufügen und mischen. In einer breiten Schüssel Mehl, Joghurt und Hefenmischung mit ein wenig Salz gut durchkneten. Die Schüssel mit einem Tuch oder mit Stretchfolie abdecken und ca. 1 Stunde ruhen lassen. Für die Füllung, Zwiebeln und Paprika klein schneiden. Die Tomaten fein würfeln. In einer Pfanne Butter erhitzen und Zwiebeln braten, bis diese weich werden. Danach Paprikamark hinzufügen und gut durchbraten. Die Tomaten und Paprika hinzufügen und alles ein paar Minuten kochen. Danach das Gehackte hinzufügen und alle Zutaten mischen und kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie fein hacken. Nachdem die Füllung gut durchgekocht ist, den Granatapfelsirup hinzufügen und zur Seite stellen.

Den Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsplatte geben und ein wenig kneten. Den Teig in 8 gleichmäßige Stücke teilen. Jedes einzelne Stück mit einem Nudelholz in Essteller-große Platten aufrollen. Auf die eine Hälfte des Teiges die Füllung streichen und die andere Hälfte darüber schließen. Die Kanten des Teigs mithilfe eines Messers oder ähnlichem schneiden. Nachdem dies bei allen Stücken einzeln durchgeführt wurde, eine breite und nicht haftende Pfanne auf dem Herd erhitzen. Alle Stücke einzeln auf dieser Pfanne braten. Auf die durchgebratenen Stücke etwas Butter streichen. Ein wenig ruhen lassen und warm servieren.

Kuru maya bir kâseye alınarak üzerine 1 su bardağı su eklenip karıştırılır. Geniş bir kapta un, yoğurt ve mayalı karışım bir miktar tuz ilavesiyle iyice yoğrulur. Kabın üzeri bir bezle ya da streç film ile kapatılıp hamur 1 saat kadar mayalanmaya bırakılır. İç harç için soğanlar ve biberler yemeklik doğranır. Domatesler küp küp kesilir. Bir tavada tereyağı eritilerek soğanlar tereyağında yumuşayana kadar çevrilir. Ardından salça koyularak kokusu çıkana kadar kavrulur. Domates ve biberler de eklenerek tüm malzeme birkaç dakika kavrulmaya bırakılır. Ardından kıyma ilave edilir ve tüm malzeme kavrularak pişirilir. Tuz ve karabiber ilave edilir. Maydanozlar ince ince kıyılır. Harç pişince maydanozlar ve nar ekşisi eklenerek karıştırılır ve kenara alınır.

Mayalanan hamur, un serpilmiş bir tezgâh üzerine alınarak biraz yoğrulur. Hamur, 8 eşit parçaya ayrılır. Her bir parça, merdane yardımıyla bir yemek tabağı ölçülerinden biraz daha büyük olacak şekilde açılır. Açılan hamurun bir yarısına iç harçtan koyularak diğer yarısı üzerine kapatılır. Hamurların kenarları bir bıçak ya da rulet yardımıyla kesilir. Tüm hamurlar bu şekilde hazırlandıktan sonra genişçe bir yapışmaz tava ocakta ısıtılır. Hamurlar tek tek yağsız tavada pişirilir. Pişen hamurların üzerine tereyağı sürülür. Biraz dinlendikten sonra sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

GEFÜLLTE RIPPCHEN

Kabunga Dolması

ZUTATEN

3 kg Lammrippchen

*3 Gläser Reis

*3 Esslöffel Butter

*1 Esslöffel Tomatenmark

*1 Esslöffel Paprikamark

*3,5 Gläser warmes Wasser

2 Zwiebeln

*½ Glas Pinienkerne

*2 Esslöffel getrocknete Johannisbeeren

2 Knoblauchzehen

1 Handvoll gehackter Dill

1 Handvoll gehackte Petersilie

*2 Kaffeelöffel Nelkenpfeffer

*1 Kaffeelöffel Kreuzkümmel

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel Koriander

*1 Kaffeelöffel Zimt

*1 Kaffeelöffel Salz

FÜR DIE SOßE:

*1 Esslöffel Tomatenmark

*2 Esslöffel Olivenöl

*1 Teelöffel Honig

*1 Glas Wasser

*1 Kaffeelöffel Granatapfelsirup

*1 Kaffeelöffel scharfe Paprika-Flocken

8 KIŞİLİK
8 PER.

225 °C

220 DK
220 MIN

Bemerkung: *Bitte bitten Sie Ihre/n Metzger/-in, dass er/sie die Seitentaschenöffnung des Rippchens zur Füllung für sie vorbereitet.*

Für die Reisfüllung den Reis in eine tiefe Schüssel geben. Wasser hinzugeben, sodass der Reis bedeckt ist, 15 Minuten ruhen lassen. Den Reis waschen, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Die Johannisbeeren in einer mit Wasser gefüllten Schüssel ruhen lassen. Währenddessen in einem Reistopf 2 Esslöffel Butter schmelzen. Danach die fein gehackten Zwiebeln hinzugeben. Die Zwiebeln ein wenig anbraten, danach die Pinienkerne hinzufügen und kurz anbraten. Knoblauch fein hacken und hinzufügen. Nachdem Tomaten- und Paprikamark hinzugefügt wurden, 1 Glas warmes Wasser auf die Mischung gießen und gut vermischen. Danach auch den Reis hinzugeben und ein wenig durchbraten. Nachdem der Reis gut durchgebraten ist, ½ Glas Wasser hinzugeben und gut vermischen. Danach Salz, die abgetropften Johannisbeeren und alle weiteren Gewürze in die Mischung geben und erneut vermischen. Zuletzt noch ½ Glas Wasser und 1 Esslöffel Butter hinzufügen. Nachdem die Butter geschmolzen ist die Mischung homogen mischen und vom Herd nehmen. Die Petersilie und den Dill in den Reis mischen. In die Seitentaschen, die vom Metzger vorbereitet wurden, die Hälfte des Reises mithilfe eines Löffels füllen. Um während der Bratenvorgangs zu verhindern, dass die Reisfüllung aus diesen Taschen fällt, diese Taschen mit Nadel und Faden zunähen. Die Rippchen in ein breites Backblech legen und so viel Wasser hinzufüllen, dass das Wasser nicht aus dem Blech tritt. Das Blech luftdicht mit Aluminiumfolie abdecken. In einem vorgeheizten Ofen bei 225 °C ungefähr 2,5 Stunden lang backen.

Dem Rest der Reisfüllung ca. 1,5 Gläser Wasser hinzufügen und solange kochen, bis der Reis das Wasser gut aufgesogen hat.

Für die Soße Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und ein wenig Wasser hinzufügen und mischen. Honig, Granatapfelsirup und scharfe Paprika-Flocken hinzugeben.

Nach 2,5 Stunden die gefüllten Rippchen aus dem Ofen nehmen und die Folie öffnen. Die Soße gut auf die Rippchen streichen. Die gefüllten Rippchen erneut, diesmal unbedeckt in den Ofen geben und 15-20 Minuten backen. Die gefüllten Rippchen auf ein Serviertablett legen. Daneben den gekochten Reis legen. Je nach Wunsch und Geschmack mit Paprika und Kräutern verzieren und servieren.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

GEFÜLLTE RIPPCHEN

Kaburga Dolması

İç pilav için pirinç derin bir kaba alınır. Üzerini geçecek kadar tuzlu ılık su ile ıslatılıp 15 dakika bekletilir. Yıkanıp suyu süzülen pirinçler kenara alınır. Kuş üzümleri de su dolu bir kapta beklemeye alınır. Bu sırada bir pilav tenceresine 2 yemek kaşığı tereyağı alınarak eritilir. Üzerine ince ince doğranan kuru soğanlar eklenir. Soğanlar biraz kavrulduktan sonra dolmalık fıstıklar da ilave edilerek bir süre daha kavrulur. Sarımsaklar da ince ince doğranarak tencereye eklenir. Domates ve biber salçaları da ilave edildikten sonra üzerine 1 su bardağına yakın sıcak su koyularak karıştırılır. Ardından, pirinçler de tavaya eklenerek bir süre kavrulur. Pirinçler kavrulduktan sonra içine ½ su bardağı kadar daha su ilave edilerek iyice karıştırılır. Sonrasında tuz, suyu süzülen kuş üzümleri ve diğer tüm baharatlar karışıma eklenerek tekrar karıştırılır. Son olarak ½ su bardağı daha su ilavesiyle birlikte pilava 1 yemek kaşığı tereyağı daha eklenir. Tereyağı eriyip karışım özdeşleşene kadar karıştırmaya devam edilir ve ardından tencerenin altı kapatılır. Maydanoz ve dereotu da pilava eklenerek yarı pişmiş bir iç pilav hazırlanmış olur. Kaburganın üzerinde kasap tarafından açılan cep kısmına, iç pilavın yarısı, bir kaşık yardımıyla doldurulur. Pişirme aşamasında pirinçlerin dışına çıkmaması için bu kısım iğne iplik yardımıyla dikilerek kapatılır. Kaburga, geniş bir fırın tepsisine alınır ve tepsinin içine, kenarlardan taşmayacak kadar su doldurulur. Tepsi, hava almayacak şekilde alüminyum folyo ile kapatılır. Önceden ısıtılmış 225 °C fırında yaklaşık 2,5 saat pişmeye bırakılır.

İç pilavın diğer yarısı, yaklaşık 1,5 su bardağı sıcak su ilavesiyle suyunu çekene kadar pişirilir.

Sosu için bir tavada ısıtılan zeytinyağına salça ve su eklenerek iyice karıştırılır. Bal, nar ekşisi ve toz kırmızı biber eklenerek sos hazırlanır.

2,5 saat sonra kaburga dolması fırından çıkarılarak üzeri açılır. Hazırlanan sos kaburgaya güzelce sürülür. Kaburga dolması, üzeri açık bir şekilde tekrar fırına verilerek 15-20 dakika kadar daha pişirilir. Pişen kaburga dolması bir servis tepsisine alınır. Tepsinin etrafına, pişen iç pilav yayılır. Arzuya göre domates, biber ve yeşilliklerle süslenerek servis edilir.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

MALZEMELER

3 kg kuzu kaburgası
*3 su bardağı pirinç
*3 yemek kaşığı tereyağı
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 yemek kaşığı biber salçası
*3,5 su bardağı sıcak su
2 kuru soğan
*½ su bardağı dolmalık fıstık
*2 yemek kaşığı kuş üzümü
2 diş sarımsak
1 avuç kıyılmış dereotu
1 avuç kıyılmış maydanoz
*2 tatlı kaşığı yenibahar
*1 tatlı kaşığı kimyon
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı kişniş
*1 tatlı kaşığı tarçın
*1 tatlı kaşığı tuz

SOSU İÇİN:

*1 yemek kaşığı domates salçası
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı bal
*1 su bardağı su
*1 tatlı kaşığı nar ekşisi
*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

Not: *Kaburganın içini pilavla doldurmak için açılacak olan cep kısmını kasabınızın hazırlamasını isteyin.*

8 KİŞİLİK
8 PER.

225 °C

220 DK
220 MIN

IROK
GEFÜLLTE KLÖSCHEN NACH MARDINER ART

Irok

MARDİN USULÜ İÇLİ KÖFTE

ZUTATEN

FÜR DIE FÜLLUNG:

1 kg mageres Rinderhackfleisch
5 Zwiebeln
1 Bund fein gehackte Petersilie
*1 Kaffeelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Nelkenpfeffer
*1 Teelöffel Salz
*2 Esslöffel Öl

FÜR DIE KLÖSCHEN:

1 kg feiner Bulgur
300 g Fleisch
*1 Esslöffel Mehl
2 Eier
*1 Kaffeelöffel Koriander
*½ Glas Wasser

ZUM FRITTIEREN:

Öl

MALZEMELER

İÇ HARCI İÇİN:

1 kg yağsız dana kıyma
5 adet kuru soğan
1 demet ince kıyılmış maydanoz
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı yenibahar
*1 çay kaşığı tuz
*2 yemek kaşığı sıvı yağ

DIŞI İÇİN:

1 kg ince bulgur
300 g çiğ köftelik et
*1 yemek kaşığı un
2 yumurta
*1 tatlı kaşığı toz kişniş
*½ su bardağı su

KIZARTMAK İÇİN

Sıvı yağ

6 KIŞİLİK
6 PER.

50 DK
50 MIN

Zwiebel fein hacken. 2 Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebel hinzufügen und diese rosa-braun braten. Hackfleisch hinzufügen und alles gut anbraten. Danach vom Herd nehmen, Petersilie, Salz, Pfeffer und Nelkenpfeffer hinzufügen und mischen. Währenddessen ein halbes Glas kaltes Wasser zum Bulgur geben, 5-10 Minuten ruhen lassen. Das andere Fleisch in einen Küchenroboter geben und zu Hackfleisch zerstückeln. In den Bulgur dieses Hackfleisch hinzufügen und gut durchkneten. Sobald alle Zutaten gut vermischt sind die Eier, den Koriander und das Mehl hinzufügen und erneut kneten. Aus dem vorbereiteten Teig Mandarinen-große Stücke abschneiden und diesen eine runde Form geben. Jedes Stück mit der Hand aushöhlen. Nachdem die Füllung in diese Höhlen hinzugefügt wurde, die runden Bällchen zu einer Ellipse formen und schließen. In heißem Öl frittieren und warm servieren.

Soğanlar ince ince doğranır. 2 yemek kaşığı sıvı yağ tavada ısıtılarak soğanlar tavaya alınır ve soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. Üzerine kıyma ilave edilerek tüm malzeme pişene kadar kavurmaya devam edilir. Ardından ateşten alınarak içine maydanoz, tuz, karabiber ve yenibahar eklenerek karıştırılır. Diğer tarafta ince bulgurun içine yarım su bardağı kadar soğuk su koyularak 5-10 dakika kadar bekletilir. Bu sırada çiğ köftelik et, bir mutfak robotu yardımıyla çekilerek kıyma haline getirilir. Hazırlanan kıyma bulgurun içine ilave edilerek iyice yoğrulur. Malzemeler iyice karışınca içine yumurta, kişniş ve un eklenerek bir süre tekrar yoğrulur. Hazırlanan hamurdan mandalina büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlak şekiller verilir. Her bir parçanın içi el yardımıyla oyularak açılır. İçlerine kıymalı harçtan doldurulduktan sonra elde elips şeklinde yuvarlanarak kapatılır. Kızgın yağda kızartılarak sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Ne kadar erken, o kadar iyi...

Früher ist alles besser.

Die richtige Vorsorge für Ihre Kinder

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

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

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

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

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

Zusätzlich kann bei den Untersuchungen auch der Impfstatus kontrolliert werden.

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

08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

030 - 58896019

www.knappschaft.de

KIBE
GEFÜLLTE PANSEN
Kibe

İŞKEMBE DOLMASI

ZUTATEN

2 Stück gesäuberte Lammpansen

FÜR DIE FÜLLUNG:

200 g Lammhackfleisch

*2,5 Gläser Reis

4 Stück fein gehackte Zwiebeln

8-10 Zweige fein gehackte Petersilie

*½ Glas Öl

*1,5 Esslöffel Tomatenmark

*1 Esslöffel Paprikamark

*1 Kaffeelöffel Kreuzkümmel

*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel Nelkenpfeffer

*1 Kaffeelöffel scharfe Paprika-Flocken

*1 Kaffeelöffel Salz

4 KİŞİLİK
4 PER.

135 DK
135 MIN

MALZEMELER

2 adet temizlenmiş kuzu işkembesi

İÇ HARCI İÇİN:

200 g kuzu kıyma

*2,5 su bardağı pirinç

4 adet ince kıyılmış kuru soğan

8-10 dal ince kıyılmış maydanoz

*½ su bardağı sıvı yağ

*1,5 yemek kaşığı domates salçası

*1 yemek kaşığı biber salçası

*1 tatlı kaşığı kimyon

*1 tatlı kaşığı kuru nane

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı yenibahar

*1 tatlı kaşığı kırmızı pul biber

*1 tatlı kaşığı tuz

Alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen. Pansen ein paar Stunden in Essigwasser ruhen lassen und gut abwaschen. Pansen abtropfen und in große Stücke schneiden. Die Pansen zusammenfalten, so dass die raue Seite an der Außenseite bleibt und mit Nadel und Faden die Seiten zunähen. An der offenen Oberseite die Zutaten einfüllen und auch diese Öffnung zunähen. Da der Reis sich noch dehnen wird, sollten die Pansen nicht zu voll gefüllt werden. Nachdem für jedes Stück das gleiche gemacht wurde, die Pansen in einen Schnellkochtopf legen. Genügend Wasser hinzufügen (bis es ein wenig über den Pansen steht) und im Schnellkochtopf ca. 1,5 Stunden kochen. Die gefüllten Pansen auf einen Servierteller legen. Die Fäden entfernen und warm servieren.

İç harcı için tüm malzemeler geniş bir kaba alınarak iyice karıştırılır. İşkembeler, sirkeli suda birkaç saat bekletildikten sonra iyice yıkanır. Suyu süzdürülen işkembeler, iri iri kareler şeklinde kesilir. İşkembeler ikiye katlanıp, tırtıllı yüzeyi dışa gelecek şekilde alt ve yan kenarlarından iğne ve iplikle dikilir. Açık kalan üst kısmından iç harcı doldurulduktan sonra bu kısım da dikilerek kapatılır. Pirinçlerin şişeceği göz önünde bulundurularak işkembeler çok fazla doldurulmamalıdır. Her bir parça için aynı işlem uygulandıktan sonra işkembeler düdüklü tencereye alınır. Üzerini geçecek kadar su ilave edilerek düdüklü tencerede 1,5 saat kadar pişirilir. Pişen dolmalar servis tabağına alınır. İpleri çıkarılarak sıcak olarak tüketilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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

ZUKUNFT – KARSTADT AM HERMANNPLATZ

ES TUT SICH WAS IM KIEZ

Hermannplatz'daki Karstadt'ın Geleceği

Semtte bir şeyler oluyor

SEIT ÜBER 90 JAHREN IST KARSTADT AM HERMANNPLATZ EIN WICHTIGER TEIL DES KIEZES ZWISCHEN NEUKÖLLN UND KREUZBERG, ABER AUCH VON ZENTRALER BEDEUTUNG FÜR BERLIN. ALLERDINGS IST DAS KARSTADT AM HERMANNPLATZ IN DER MOMENTANEN SITUATION NICHT ZUKUNFTSFÄHIG. SEIT MEHR ALS ZEHN JAHREN SIND DIE BESUCHERZAHLEN RÜCKLÄUFIG. MIT DEM INNENHOF UND DEM PARKHAUS WERDEN DIE FLÄCHEN INEFFIZIENT GENUTZT. HINZU KOMMT EINE SCHLECHTE ENERGIEBILANZ DES BESTANDSGEBÄUDES.

90 YILI AŞKIN BİR SÜREDİR HERMANNPLATZ'DAKİ KARSTADT, NEUKÖLLN VE KREUZBERG ARASINDAKİ SEMTİN EN ÖNEMLİ YERLERİNDEN BİRİDİR VE BERLİN İÇİN DE MERKEZİ BİR ÖNEME SAHİPTİR. ANCAK HERMANNPLATZ'DAKİ KARSTADT'IN ŞU ANKİ DURUMU GELECEK VAAT ETMEMEKTEDİR. ON YILI AŞKIN BİR SÜREDİR ZİYARETÇİ SAYISI GİTGİDE DÜŞMEKTEDİR. İÇ AVLU VE KAPALI OTOPARK İLE BU ALANLAR VERİMLİ KULLANILMAMAKTADIR. BUNA AYRICA BİNANIN KÖTÜ ENERJİ TÜKETİM BİLANÇOSU DA EKLENMEKTEDİR.

Aber es tut sich was im Kiez. Der neue Eigentümer hat Großes vor. Damit Karstadt auch in den nächsten 90 Jahren am Standort erhalten bleibt, plant der Eigentümer SIGNA mit dem Karstadt Neubau einen Ort der Vielfalt schaffen. Im Mittelpunkt steht eine neue Filiale, die Identität stiften und die Nahversorgung weiterhin als zentralen Bestandteil des Gebäudes erhalten soll. Dabei soll das Warenhaus-Konzept erhalten und weiterentwickelt werden sowie an neue Trends wie zum Beispiel den Onlinehandel angepasst werden. So soll das neue Karstadt zukunftssicher aufgestellt werden um den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern auch in Zukunft sichere Arbeitsplätze anzubieten. Gleichzeitig sollen zahlreiche neuen Arbeitsplätze geschaffen werden.

Ancak şimdi semtte hareketlenme var. Yeni sahibinin büyük planları var. Karstadt'ın bundan sonraki 90 yıl boyunca da bölgede varlığını sürdürebilmesi için yeni sahibi SIGNA yeni Karstadt binasıyla bölgede çeşitlilik sağlamayı planlamaktadır. Planların odağında, yeni bir kimlik oluşturacak ve binanın merkezi bir bileşeni olarak yerel arzı sürdürmeye devam ettirecek yeni şube bulunmaktadır. Bu sırada hem mağaza konsepti korunacak ve geliştirilecek, ancak aynı zamanda da çevrimiçi ticaret gibi yeni trendlere uyarlanmalar gerçekleştirilecektir. Böylece, çalışanlara gelecekte de güvenceli bir iş yeri sunmaya devam edebilmek için yeni Karstadt geleceğe hazır olacak şekilde yapılandırılacaktır. Aynı zamanda, çok sayıda yeni istihdam alanı da yaratılacaktır.

Durch zusätzliche Flächen am neuen Karstadt soll eine breite Angebotsvielfalt ermöglicht werden, um die alltäglichen Bedarfe der Menschen widerzuspiegeln. Die Planungen sehen neue Gewerbeflächen, bezahlbare Wohnungen, eine Kita, Räumlichkeiten für lokale Initiativen und Vereine, soziale Einrichtungen oder ein multikulturelles Ärztehaus vor. Diese lebendige Nutzungsvielfalt erhöht auch die Attraktivität des neuen Karstadts und bietet die Chance, den akuten Bedarf des Kiezes und der wachsenden Stadt gerecht zu werden. Die Planer legen großen Wert auf die Beteiligung der Bürgerinnen und Bürger, die vor Ort leben und arbeiten. Das Ziel ist die Integration des neuen Karstadt in die gewachsene, authentische Kleingewerbestruktur im Umfeld und die Stärkung derselbigen. So soll die Einbindung der lokalen Gewerbetreibenden einen zusätzlichen, wichtigen Bezug zum Kiez sichern.

Yeni Karstadt'taki ek alanlar, insanların günlük ihtiyaçlarını karşılamak için geniş yelpazede çeşitlilik sağlayacaktır. Planlar arasında yeni ticari alanlar, uygun fiyatlı daireler, bir kreş, yerel girişimler ve dernekler için tesisler, sosyal tesisler ve çok kültürlü bir tıp merkezi öngörülmektedir. Bu canlı kullanım çeşitliliği yeni Karstadt'ın çekiciliğini artırmaktadır ve semtin ve büyüyen şehrin anlık ihtiyaçlarını karşılama olanaklarını da yükseltmektedir. Planlayıcılar, bölgede yaşayan ve çalışan vatandaşların katılımına büyük önem vermektedir. Yeni Karstadt'ın bölgedeki büyümekte olan otantik küçük işletme yapısına entegre edilmesi ve bunların güçlendirilmesine katkıda bulunması amaçlanmaktadır. Böylece, yerel tüccarların dahil edilmesi semt için önemli bir ilişkilendirme sağlayacaktır.

Durch zusätzliche öffentliche Flächen für kulturelle Aktivitäten und Veranstaltungen sowie eine öffentlich zugängliche Dachterrasse, will man das neue Karstadt Gebäude als öffentlichen Ort noch attraktiver für die Nachbarschaft und ihre Besucher gestalten. Das neue Karstadt Gebäude ist in Anlehnung an die ursprüngliche Planung und Architektur der 20er Jahre konzipiert und bietet somit die Chance, seinem Umfeld eine identitätsstiftende Architektur wieder zurückzugeben.

Kültürel etkinlikler için ek kamusal alanların yanı sıra halka açık bir çatı terası ile yeni Karstadt binası, semttekiler ve ziyaretçiler için halka açık bir yer olarak daha çekici hale getirilecektir. Yeni Karstadt binası, 20'li yılların orijinal planlaması ve mimarisine dayanarak tasarlanmıştır; böylece çevresinde kimlik yaratan mimariyi koruma ve topluma kazandırma şansı sunmaktadır.

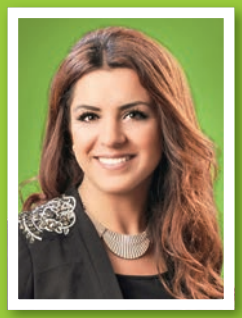
Bei der Festlegung der diversen Nutzungsarten setzen die Eigentümer auf einen dialogorientierten und kommunikativen Austausch mit der Politik, den Behörden, den Beschäftigten von Karstadt, den lokalen Gewerbetreibenden und natürlich den Anwohnern. Ein vom Bezirk Friedrichshain-Kreuzberg koordiniertes frühzeitiges Beteiligungsverfahren ist daher wichtig. Nur zusammen mit den Bürgerinnen und Bürgern vor Ort und der gewachsenen Kiezstruktur kann am Karstadt der Zukunft ein Ort der Vielfalt entstehen.

Yeni sahipleri, binanın çeşitli kullanım türlerini belirlerken, politikacılar, yetkililer, Karstadt çalışanları, yerel tüccarlar ve tabii ki çevre sakinleriyle diyalog odaklı bir fikir alışverişine ve iletişime güvenmektedirler. Bu nedenle Friedrichshain-Kreuzberg bölgesi tarafından koordine edilen erken katılım süreci önemlidir. Sadece yerel halk ve gelişmiş semt yapısıyla birlikte geleceğin Karstadt'ı çeşitliliklerle dolu bir mekan haline gelebilir.

Es tut sich also was im Kiez!
Wer mehr erfahren möchte kann die Facebook-Seite https://www.facebook.com/DialogHermannplatz besuchen oder in der HRMNNBOX im Innenhof des Karstadt vorbeischauen.

Yani, semtte bir şeyler oluyor!
Daha detaylı bilgi almak isteyenler https://www.facebook.com/DialogHermannplatz Facebook sayfasını ziyaret edebilir veya Karstadt'ın iç avlusunda bulunan HRMNNBOX'a uğrayabilir.

Aziz Akseki
Agenturinhaber



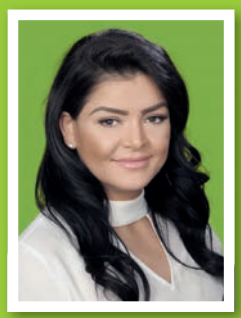
Mukaddes Sahin
Büroleitung

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau
Kundenberaterin
Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger
Versicherungskaufmann
im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann
im Außendienst

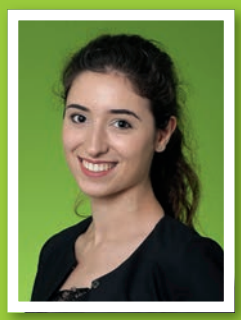


Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

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.

HASCHU-REIS

Haşu Pilavı

ZUTATEN

300 g gewürfeltes Lammfleisch

*2 Gläser Reis

*3 Gläser heißes Wasser/Rinderbrühe

*2 Esslöffel Butter

*2 Esslöffel Öl

*1 Glas rohe Mandeln

½ Bund fein gehackte Petersilie

*1 Teelöffel Nelkenpfeffer

*1 Teelöffel Zimt

*1 Teelöffel schwarzer Pfeffer

*2 Teelöffel Salz

MALZEMELER

300 g kuşbaşı kuzu eti

*2 su bardağı pirinç

*3 su bardağı sıcak su/et suyu

*2 yemek kaşığı tereyağı

*2 yemek kaşığı sıvı yağ

*1 su bardağı çiğ badem

½ demet ince kıyılmış maydanoz

*1 çay kaşığı yenibahar

*1 çay kaşığı tarçın

*1 çay kaşığı karabiber

*2 çay kaşığı tuz

4 KİŞİLİK
4 PER.

90 DK
90 MIN

Den Reis in einer großen Schüssel einweichen und beiseitestellen. Das gewürfelte Fleisch in einen Topf geben und genügend Wasser hinzufügen – bis über das Fleisch. Ca. 1 Stunde kochen lassen. Rohe Mandeln in eine Schüssel geben, diese mit heißem Wasser übergießen und 5 Minuten in dem heißen Wasser ruhen lassen. Sobald die Mandelschalen weich sind diese schälen. 1 Esslöffel Öl in die Pfanne geben, die Mandeln hinzufügen, rösten und nach einigen Minuten vom Herd nehmen.

In der Zwischenzeit den bereits eingeweichten Reis waschen und abtropfen lassen. In einem Kochtopf 2 Esslöffel Butter und 1 Esslöffel Öl erhitzen. Den Reis hinzufügen und kurz anbraten. Danach das Salz hinzufügen und 3 Gläser heißes Wasser oder, falls vorhanden, Rinderbrühe hinzumischen. Den Deckel aufsetzen und bei geringer Hitze solange kochen, bis das Wasser aufgesaugt ist. Nachdem das Wasser aufgesaugt ist, die Gewürze hinzufügen. Anschließend der Reihe nach gekochtes Fleisch, Mandeln und Petersilie zum Reis hinzugeben und alles vermischen.
Das Gericht sollte warm serviert werden.

Geniş bir kapta pirinçler ıslatılarak kenara alınır. Kuşbaşı doğranmış etler bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su eklenir ve 1 saat kadar haşlanır. Çiğ bademler bir kâseye alınarak üzerlerine sıcak su dökülür ve 5 dakika kadar sıcak suda bekletilir. Bademlerin kabukları yumuşayınca tüm kabukları soyulur. Tavaya 1 yemek kaşığı sıvı yağ alınarak bademler birkaç dakika kavrulur ve kenara alınır.

Bu sırada ıslatılan pirinçler yıkanarak suyu süzülür. Bir pilav tencere-sinde 2 yemek kaşığı tereyağı ve 1 yemek kaşığı sıvı yağ ısıtılır. Pirinç-ler tencereye alınarak kavrulur. Tuzu eklendikten sonra 3 su bardağı sıcak su ya da varsa et suyu dökülerek karıştırılır. Kapağı kapatılır ve suyunu çekene kadar pişirilir. Pilav pişip bir süre demlendikten sonra üzerine baharatlar ilave edilir. Daha sonra sırasıyla haşlanan etler, bademler ve maydanozlar da pilava eklenerek tüm malzeme harmanlanır. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

KILICE

Kilice

ZUTATEN

600 g Mehl
2 Eier
*1 Glas Joghurt
*½ Glas Öl
*1,5 Gläser Zucker
250 g Margarine
1 Päckchen Vanille
1 Päckchen Backpulver
*½ Teelöffel Karbonat
*2 Esslöffel Essig
*2 Esslöffel Schwarzkümmel
*2 Esslöffel Zimt
*2 Esslöffel gemahlener Nelkenpfeffer
*1 Kaffeelöffel Mahaleb

ZUM BESTREICHEN:

1 Eigelb

MALZEMELER

600 g un
2 yumurta
*1 su bardağı yoğurt
*½ su bardağı sıvı yağ
*1,5 su bardağı toz şeker
250 g margarin
1 paket vanilya
1 paket kabartma tozu
*½ çay kaşığı karbonat
*2 yemek kaşığı sirke
*2 yemek kaşığı çörek otu
*2 yemek kaşığı tarçın
*2 yemek kaşığı toz yenibahar
*1 tatlı kaşığı toz mahlep

ÜZERİ İÇİN:

1 yumurtanın sarısı

5 KİŞİLİK
5 PER.

180 °C

40 DK
40 MIN

Für den Teig in einer Schüssel alle Zutaten bis auf Mehl gut mischen. Danach langsam das Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen weichen Teig hat, der nicht mehr an den Händen klebt. Aus dem vorbereiteten Teig walnussgroße Stücke schneiden und diesen die gewünschte Form geben. Teigstücke auf ein Backblech mit Backpapier legen. Das Eigelb auftragen und in einem heißen Ofen bei 180 °C etwa 20 Minuten lang, bis die obere und untere Seite goldbraun ist, backen. Danach auf Serviertellern servieren.

Hamuru için, un hariç tüm malzeme iyice karıştırılarak baharatlı bir harç elde edilir. Ardından azar azar un ilavesiyle yumuşak ve ele yapışmayan bir hamur elde edilene kadar iyice yoğrulur. Hazırlanan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak istenilen şekil verilir. Hazırlanan hamur parçaları yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine alınır. Üzerlerine yumurta sarısı sürüldükten sonra 180 °C fırında altı ve üstü kızarana kadar, yaklaşık 20 dakika pişirilir. Piştikten sonra servis tabaklarına alınarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

OMELETTE MIT FRÜHLINGSZWIEBELN

Yeşil Soğanlı Omlet

ZUTATEN

4 Eier
2 Frühlingszwiebeln
2-3 Kirschtomaten
1 grüne Paprika
*½ Glas geriebener Käse
*¼ Glas Milch
*1 Esslöffel Butter
*1 Esslöffel Öl
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

4 yumurta
2 adet yeşil soğan
2-3 adet çeri domates
1 adet yeşil biber
*½ su bardağı rendelenmiş kaşar peyniri
*¼ su bardağı süt
*1 çorba kaşığı tereyağı
*1 çorba kaşığı sıvı yağ
*1 çay kaşığı tuz

Die Frühlingszwiebel waschen und fein schneiden. Kirschtomaten und grüne Paprika waschen und klein schneiden. Die Eier in einen breiten Behälter geben und rühren. Milch, Frühlingszwiebeln, Tomaten, Pfeffer, Käse und Salz zu den Eiern geben und alle Zutaten gut mischen. Butter und Öl in einer Teflon-beschichteten Pfanne erhitzen. Omelettemischung in die Pfanne gießen und braten. Nachdem die untere Seite durchgebraten ist, die andere Seite gleichfalls braten. Warm servieren.

Yeşil soğanlar yıkanır ve ince ince doğranır. Domatesler ve yeşil biberler de yıkandıktan sonra küçük küçük kesilir. Yumurtalar geniş bir kabın içine kırılıp çırpılır. Yumurtalara süt, yeşil soğan, domates, biber, kaşar peyniri ve tuz eklenerek tüm malzeme iyice karıştırılır. Teflon tavaya tereyağı ve sıvı yağ alınarak ısıtılır. Omlet karışımı tavaya dökülerek pişmeye bırakılır. Altı piştikten sonra ters çevrilerek diğer tarafının da pişmesi sağlanır. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

2 KİŞİLİK
2 PER.

20DK
20 MIN

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

TEMPELHOF	REINICKENDORF	STEGLITZ	WILMERSDORF	TIERGARTEN
Tempelhofer Damm 2	Wilhelmsruher Damm 129	Albrechtstraße 19	Bundesallee 180	Turmstraße 43

NEUKÖLLN	WEDDING	KREUZBERG	CHARLOTTENBURG	SPANDAU	SCHÖNEBERG
Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstr. 218	Müllerstaße 33 & Badstraße 9	Wrangelstraße 85	Wilmersdorfer Arcaden Wilmersdorfer Str. 46	Breite Straße 37	Potsdamerstraße 152

NICHT AUS DER KÜCHE WEGZUDENKEN:

FRÜHLINGSZWIEBELN

Yeşil Soğan

Mutfakların Vazgeçilmez Yeşili

DIE ZWIEBEL IST EINE DER HEILSAMSTEN GEMÜSESORTEN, DIE SEIT DEN FRÜHESTEN ZEITEN IN DER GESCHICHTE DER MENSCHHEIT VERWENDET WIRD. DIESES GEMÜSE WURDE SEIT URZEITEN VON ÄGYPTERN, GRIECHEN, RÖMERN UND CHINESEN ANGEBAUT UND GILT SEIT JEHER ALS WUNDERKRAUT, VON WELCHEM GEGLAUBT WURDE, DASS ES ZUR HEILUNG VON SEHSTÖRUNGEN BIS HIN ZU INFEKTIONEN GROSSE HEILKRAFT BESITZT. MAN VERMUTET, DASS DER URSPRUNG DER ZWIEBEL IM FERNEN OSTEN LIEGT. DIE ZWIEBEL WURDE VON ALEXANDER DEM GROSSEN ZUM ERNÄHREN SEINER ARMEEN VERWENDET, AUSSERDEM WURDE DIESES GEMÜSE IN GRÄBERN DES ALTEN ÄGYPTEN ABGEBILDET UND IN ALTEN HEBRÄISCHEN SCHRIFTEN ERWÄHNT.

SOĞAN, İNSANLIK TARİHİNİN EN ESKİ ZAMANLARINDAN BERİ KULLANILAN ÇOK ŞİFALI SEBZELERDEN BİRİDİR. PREHİSTORİK ÇAĞLARDAN BERİ MISIRLILAR, YUNANLILAR, ROMALILAR VE ÇİNLİLER TARAFINDAN YETİŞTİRİLEN BU SEBZE, TARİH BOYUNCA, ŞİFACILAR TARAFINDAN GÖRME BOZUKLUKLARINDAN ENFEKSİYONLARA KADAR HER ŞEYİ İYİLEŞTİREBİLEN MUCİZE BİR BİTKİ OLARAK GÖRÜLMÜŞTÜR. UZAK DOĞU KÖKENLİ OLDUĞUNA İNANILAN SOĞAN; BÜYÜK İSKENDER TARAFINDAN ORDULARINI BESLEMEK İÇİN KULLANILMIŞ, ESKİ MISIR MEZARLARINDA RESMEDİLMİŞ, ESKİ İBRANİ YAZILARINDA İSMİ GEÇMİŞ BİR SEBZEDİR.

Frühlingszwiebeln, definiert als der Nährstoff, den trockene Zwiebeln an die Oberfläche des Bodens bringen und dort ihre Entwicklung abschließen, bieten unverzichtbare Vorteile für die menschliche Gesundheit, auch wenn sie häufig nur dafür verwendet werden, Gerichten, Salaten und Beilagen bunte Farbe zu verleihen. Frühlingszwiebeln, deren sowohl grüne Blattteile wie auch die nicht ganz ausgewachsenen weißen Wurzeln verzehrt werden können, enthalten in beiden Teilen verschiedene Vitamine und Mineralien. Einige Untersuchungen haben gezeigt, dass Frühlingszwiebeln antibakterielle Eigenschaften besitzen, welche die Risiken eines Herzinfarkts und eines Schlaganfalls verringern und den Cholesterinspiegel senken können.

Kuru soğanın toprağın yüzeyine çıkardığı ve gelişimini tamamladığı besin olarak tanımlanan yeşil soğan, sıklıkla yemeklere, salatalara ve garnitürlere renk katmak için kullanılsa da insan sağlığına da göz ardı edilemez faydalar sağlamaktadır. Hem yeşil yapraklı kısımları hem de henüz büyümemiş beyaz baş kısmı yenebilen yeşil soğan, her iki kısmında da çeşitli vitaminler ve mineraller bulundurur. Bazı araştırmalar yeşil soğanın antibakteriyel özelliklere sahip olduğunu, kalp krizi ve felç riskini azaltabileceğini ve kolesterol seviyelerini düşürebileceğini göstermiştir.

UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM

Aufgrund ihrer antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften beugt die Frühlingszwiebel Krankheiten oder Infektionen vor und stärkt das Immunsystem. Außerdem spielt sie auch eine aktive Rolle bei der Bekämpfung von Krankheiten, indem sie die Antikörperproduktion im Körper erhöht. Das darin enthaltene Vitamin C erhöht dabei auch die Widerstandsfähigkeit des Körpers gegen Krankheiten.

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLER

Yeşil soğan, antibakteriyel ve antiviral özelliklerinden dolayı vücutta hastalık veya enfeksiyon oluşumunun engellenmesine yardımcı olur ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca vücuttaki antikor üretimini de artırarak hastalıklarla mücadelede etkin bir rol üstlenir. İçeriğinde bulunan C vitamini de vücudun hastalıklara karşı direncini artırır.

KREBSVORBEUGEND

Frühlingszwiebeln sind eine gute Schwefelquelle, die sich sehr positiv auf die Gesundheit auswirkt. Sie enthalten krebsvorbeugende Inhaltsstoffe wie Flavonoid und Allylsulfid, die krebszellenproduzierende Enzyme bekämpfen. Diese Inhaltsstoffe reduzieren das Krebsrisiko.

KANSERE KARŞI ETKİLİDİR

Yeşil soğan, sağlık için çok faydalı olan iyi bir kükürt kaynağıdır. Kanseri önlemede etkili olan ve kanser hücresi üreten enzimlere karşı savaşan flavanoid ve alil sülfit gibi bileşenlere sahiptir. Bu bileşenler kanser riskini azaltmaya yardımcı olur.

UNTERSTÜTZT DIE BLUTGERINNUNG

Frühlingszwiebeln sind voll mit Vitamin K. Ein paar Zweige Frühlingszwiebeln am Tag decken Ihren täglichen Vitamin-K-Bedarf ab. Vitamin K spielt eine wichtige Rolle bei der Blutgerinnung. Es verhindert übermäßigen Blutverlust, der infolge von Unfällen oder Verletzungen auftreten kann.

KAN PIHTILAŞMASINA YARDIMCI OLUR

Yeşil soğan tam bir K vitamini deposudur. Birkaç dal yeşil soğan günlük K vitamini ihtiyacının tamamını karşılamaktadır. K vitamini, kan pıhtılaşmasında önemli rolü olan bir vitamindir. Kazalar ya da yaralanmalar sonucu ortaya çıkabilecek aşırı kan kaybının önüne geçer.

EIN NATÜRLICHES ANTIOXIDANS

Antioxidantien sind Substanzen, die die Zellen zerstören und Moleküle eliminieren, welche verschiedene Krankheiten verursachen. Frühlingszwiebeln sind eine gute Quelle für Antioxidantien und enthalten 25 verschiedene Arten von Flavonoid-Antioxidantien. Indem sie freie Radikale bekämpfen, verhindern diese Antioxidantien Gewebeschäden.

DOĞAL BİR ANTİOKSİDANDIR

Antioksidanlar, hücreleri bozan ve çeşitli hastalıklara sebebiyet veren molekülleri ortadan kaldıran maddelerdir. Yeşil soğan, iyi bir antioksidan kaynağıdır ve 25 farklı türde flavonoid antioksidan içerir. Bu antioksidanlar, serbest radikallerle savaşarak dokuların hasar görmesini engellemeye yardımcı olur.

SCHÜTZT DAS HERZ
Die Vitamine K und C, welche in Frühlingszwiebeln enthalten sind und das Immunsystem unterstützen, helfen dabei den Bluthochdruck und das Cholesterin zu senken. Vitamin K trägt auch zur Aufrechterhaltung der Gefäßgesundheit bei, indem es die Bildung von Kalziumablagerungen in den Herzwänden verhindert.

KALP SAĞLIĞINI KORUR
Taze soğanın içinde bulunan ve bağışıklığa da katkı sağlayan K ve C vitaminleri, yüksek kan basıncı ve kolesterolü düşürmeye yardımcı olur. K vitamini ayrıca kalp duvarlarında kalsiyum birikintilerinin oluşumunu engelleyerek damar sağlığının korunmasına katkıda bulunur.

UNTERSTÜTZT DIE VERDAUUNG
Die meist roh verzehrten Frühlingszwiebeln sind reich an Ballaststoffen und Präbiotika. Auf diese Weise unterstützen sie die Verdauung, stärken die Darmgesundheit und beugen Entzündungen vor, die im Darm auftreten können. Aufgrund ihrer antibakteriellen Eigenschaften sind Frühlingszwiebeln außerdem ein natürliches Arzneimittel gegen Magenprobleme.

SİNDİRİMİ DESTEKLER
Daha çok çiğ tüketilen yeşil soğan, lifler ve prebiyotikler bakımından zengindir. Bu sayede sindirimi destekler, bağırsak sağlığını güçlendirir ve bağırsaklarda meydana gelebilecek olan iltihapların önüne geçer. Ayrıca antibakteriyel özelliğinden dolayı midede oluşabilecek sorunlar için de doğal bir ilaçtır.

STÄRKT DIE KNOCHEN
Das beinhaltete Vitamin K stärkt die Knochen.
Es verringert das Risiko von Frakturen und Knochenbrüchen und verbessert die Knochendichte, indem es das Kalzium in den Knochen schützt und die Proteinproduktion erhöht. Wenn Vitamin K mit Kalzium und Vitamin D ergänzt wird, ist es sehr wirksam bei der Vorbeugung von Knochenerkrankungen, die insbesondere im höheren Alter auftreten können.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR
Yeşil soğanda bulunan K vitamini kemiklerin güçlenmesine de yardımcı olur. Kemiklerdeki kalsiyumu korumak ve protein üretimini artırmak yoluyla kemik yoğunluğunu geliştirir, kırık risklerini azaltır. K vitamini, kalsiyum ve D vitamini ile desteklendiğinde özellikle ileriki yaşlarda meydana gelebilecek kemik rahatsızlıklarının önlenmesinde çok etkilidir.

KALORIENARM UND REICH AN BALLASTSTOFFEN
Frühlingszwiebeln sind reich an Ballastoffen und sind kalorienarm. 1 Frühlingszwiebel enthält 2-3 Kalorien. Frühlingszwiebeln unterstützen durch Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe den Körper und sind außerdem reich an Vitamin C, A, B6 sowie Mineralien wie Thiamin, Folsäure, Kalzium, Kalium und Eisen.

DÜŞÜK KALORİLİ VE BOL LİFLİDİR
Yeşil soğan, oldukça lifli bir yapıya sahiptir ve düşük kalorili bir besindir. 1 adet taze soğanda 2-3 kalori bulunur. Vücuda önemli miktarda vitamin, mineral ve lif desteği sağlayan taze soğan C vitamini, A ve B6 vitaminleri, tiamin, folat ve kalsiyum, potasyum, demir gibi mineraller bakımından da çok zengindir.

Auch wenn sie viele Vorteile haben, kann übermäßiger Verzehr von Frühlingszwiebeln zu Blähungen und Magengasbildung führen. Außerdem sollten Schwangere, Diabetiker und Menschen mit Magenkrankheiten beim Verzehr von Frühlingszwiebeln vorsichtig sein.

Birçok faydası olan yeşil soğanın çiğ olarak aşırı tüketimi şişkinliğe ve mide gazına sebep olabilir. Ayrıca mide rahatsızlıkları olanlar, hamileler ve diyabet hastaları, yeşil soğan tüketiminde dikkatli olmalıdır.

MÜCVER MIT FRÜHLINGSZWIEBELN UND QUINOA

Yeşil Soğan Ve Kinoalı Kabak Mücver

4 KİŞİLİK
4 PER.

180 °C

35 DK
35 MIN

ZUTATEN

1,5 kg Zucchini

4-5 Frühlingszwiebeln

*1 Glas Quinoa

Ein paar Zweige Dill

Ein paar Zweige Petersilie

2 Eier

*4 Esslöffel Mehl

50 g Käse
(je nach Wunsch und Geschmack)

Salz, Pfeffer

Olivenöl

MALZEMELER

1,5 kg kabak

4-5 dal yeşil soğan

*1 su bardağı kinoa

Birkaç dal dereotu

Birkaç dal maydanoz

2 yumurta

*4 çorba kaşığı un

50 g peynir (türü isteğe göre)

Tuz, karabiber

Zeytinyağı

Quinoa waschen und ca. 10 Minuten kochen. Abtropfen und zur Seite nehmen. Zucchini reiben und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln und weitere Kräuter fein schneiden und hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Eier schlagen und der Mischung hinzufügen. Wenn Käse verwendet wird, dann in diesem Schritt hinzufügen. Zuletzt Quinoa und das Mehl hinzufügen und alles gut vermischen. Von der Mischung je einen Eislöffel oder Esslöffel entnehmen und aufs Backblech legen. Mit ein wenig Olivenöl bestreichen und in einem vorgeheizten Backofen mit Hitze von oben und unten bei 180 °C ca. 25 Minuten lang backen. Dazu Joghurt, warm servieren.

Bemerkung: Mücver kann auch anstatt im Backofen in heißem Öl frittiert werden.

Kinoalar yıkanıp 10 dakika kadar haşlanır. Suyu süzülüp kenara alınır. Kabaklar rendelenip geniş bir kaba alınır. Yeşil soğan ve diğer yeşillikler de ince ince doğranıp kabaklara eklenir. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Yumurtalar çırpılarak karışıma ilave edilir. Peynir kullanılacaksa bu aşamada peynir de karışıma eklenir. Son olarak kinoalar ve un ilave edildikten sonra tüm malzeme iyice karıştırılır. Karışımdan bir kaşık ya da dondurma kaşığı yardımıyla 1'er kaşık alınarak aralıklı olarak tepsiye koyulur. Üzerlerine biraz zeytinyağı sürülür ve önceden ısıtılmış 180 °C fırında 25 dakika kadar altlı-üstlü pişirilir. Yanında yoğurt ile sıcak olarak servis edilir.

Not: Mücverler fırın yerine kızgın yağda da pişirilebilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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
500g
ORIGINAL MINAS KAFFEE 500 g ORIGINAL MINAS KAFFEE
Minas Kava
NUDIMO VAM DOMAĆU MINAS KAVU,
ŽELITE LI POPITI PRAVU KAVU,
TRAŽITE MINAS, RADOST PRAVU !
ORIGINAL MINAS KAVA 500g
Minas Kava
Türkisch Mocca
Turkish Coffee
TÜRK KAHVESI
İstanbul
Turkish coffee
Net Wt. 8,82 OZS

ipek
Kakaolu
Helva
Turkey
Made in Turkey
300g
Glikoz Fruktoz Şurubu Içermez
Glucose and fructose free
ipek
Antep Fıstıklı Helva
Glikoz Fruktoz Şurubu Içermez
Glucose and fructose free
ipek
Sade Helva
Glikoz Fruktoz Şurubu Içermez
Glucose and fructose free
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