Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

40

juni
2020

EIN WEISSES PARADIES – PAMUKKALE

BEYAZ CENNET
PAMUKKALE

SAUBOHNEN-SUPPE

#27

Bakla Çorbası

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

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

EIN WEISSES PARADIES – PAMUKKALE

BEYAZ CENNET PAMUKKALE 4

Makarna Salatası 9

Peynirli Sebze Şiş 10

(WALD–KEBAB)
Orman Kebabı 12

Peynirli Poğaça 14

Ev Yapımı Pizza 16

Çikolatalı Sufle 20

NAHRHAFT UND KÖSTLICH: SAUBOHNEN

Hem Besleyici Hem Lezzetli: BAKLA 22

(SAUBOHNENPASTE)
Fava (Bakla Ezmesi) 26

Bakla Çorbası 27

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

www.eurogida.de

Breite Straße 37,
13597 Berlin

Bus / Otobüs:
X33 (U-Bhf. Altstadt Spandau)

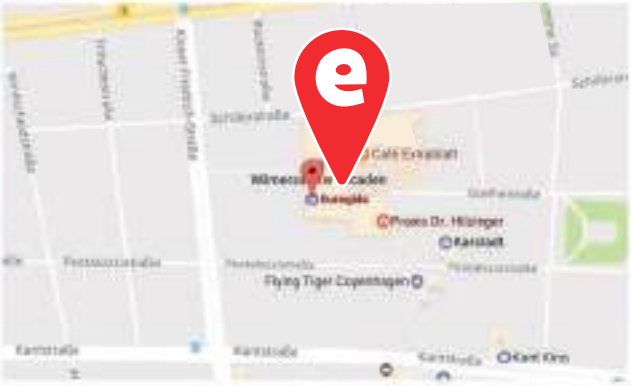
U-Bahn:
U7 Altstadt Spandau

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

Tel: 030 / 33 60 77 10
Fax: 030 / 33 60 77 11

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 SPANDAU

Unsere Filiale in der Breiten Straße in Spandau ist unser 6. Standort. Auf 600 m² finden hier die Kunden, wie in unseren anderen 12 Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SPANDAU ŞUBESİ

Spandau, Breite Straße'de yer alan şubemiz, Eurogıda'nın 6. şubesidir. 600 m²'lik alanda hizmet verdiğimiz şubemizde, diğer 12 şubemizde de olduğu gibi müşterilerimize taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

AR City App präsentiert die Technologie der erweiterten Wirklichkeit (Augmented Reality). Erleben Sie Lieblingsmarken und -produkte in einem neuen und faszinierenden Format. Durch Augmented Reality lassen sich nicht nur atemberaubende Nutzererlebnisse schaffen, sondern auch nützliche Informationen zu Ihrer Marke oder Ihrem Produkt aufrufen.

Neugierig geworden? Dann laden Sie jetzt die AR City App herunter und scannen Sie die jeweilige Seite hier im Eurogida Kochmagazin, auf der Sie das AR City Logo sehen. Die erweiterte Wirklichkeit wird Sie begeistern!

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

AR City App bu yeni teknolojiyle size sevdiğiniz ürün ve şirketleri bambaşka ve büyüleyici bir şekilde sunuyor. Artırılmış Gerçeklik (Augmented Reality) çarpıcı kullanıcı deneyimleri yaratmakla kalmaz aynı zamanda en sevdiğiniz marka ve ürünlerle ilgili bilmek isteyebileceğiniz tüm detayları size aktarır.

Meraklandınız mı? App Store ya da Play Store'dan hemen uygulamayı indirin ve dergide AR City logosu gördüğünüz sayfaları mobil cihazınızla tarayıp bu yeni teknolojinin keyfini çıkarmaya başlayın.

AR City

www.arcitymedia.de

Auf jeder Seite, auf der Sie das AR City Logo sehen, können Sie die erweiterte Wirklichkeit erleben.

Bu logoyu gördüğünüz her sayfada AR City artırılmış gerçeklik teknolojisi keyfini yaşayabilirsiniz.

EIN WEISSES PARADIES – PAMUKKALE

BEYAZ CENNET PAMUKKALE

Seit Jahrhunderten ist Pamukkale mit seinem wunderschönen Travertin und seiner reichen Geschichte eines der wichtigsten Tourismuszentren der Türkei. Pamukkale ist eine natürliche Schönheit, die mit den Ruinen der Stadt Hierapolis verflochten ist, die im Büyük Menderes-Becken in der Provinz Denizli in der Ägäisregion errichtet wurde. Pamukkale Travertine, ein Berg aus dem Kalk des Quellwassers, begrüßt jedes Jahr mehr als 1 Million einheimische und ausländische Touristen mit seinem Heilwasser und den Ruinen der Stadt Hierapolis.

Yüzyıllardır pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış olan Pamukkale, muhteşem travertenleri ve zengin tarihi ile Türkiye'nin en önemli turizm merkezlerinden biridir. Pamukkale, Ege Bölgesi'nin Denizli ilinde, Büyük Menderes havzasında İlk Çağ'da kurulmuş olan Hierapolis kentinin kalıntıları ile iç içe bulunan doğal bir güzelliktir. Kaynak sularının kireciyle oluşmuş bir tepe olan Pamukkale; travertenleri, şifalı suları ve Hierapolis kent kalıntılarıyla her yıl 1 milyonun üzerinde yerli ve yabancı turisti misafir etmektedir.

ANTIKES THEATRE VON HIERAPOLIS / HİERAPOLİS ANTİK TİYATRO

Sowohl für Denizli als auch für die ganze Türkei ist es eines der berühmtesten Symbole und Naturwunder, das vor viertausend Jahren aufgrund von Erdbeben durch die Thermalwasserressourcen im Great Menderes-Becken entstanden ist. Pamukkale-Travertine, das auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes steht, wird seit Tausenden von Jahren als Heil- und Mineralquelle genutzt. Die Heilquelle und das Thermalwasser, in welchem Pamukkale seit Jahrhunderten ansiedelt, ist auch gleichzeitig die Quelle der Travertin. Das heilende Thermalwasser von Pamukkale, das mit seinem watte-/wolkenähnlichen Aussehen einem Paradies ähnelt, fließt nach einer Entfernung von 320 Metern und einem Anstieg an die Oberfläche in Travertinschichten. Wenn das Wasser in den Travertinschichten verdunstet, fällt das Calciumcarbonat im Wasser aus. Diese Struktur, die anfangs einem Gel ähnelt, härtet mit der Zeit zu Travertinen aus.

Hem Denizli'nin hem de Türkiye'nin en ünlü sembollerinden biri olan Pamukkale travertenleri, 4 bin yıl önce depremler sebebiyle Büyük Menderes havzasında termal su kaynaklarının oluşturduğu bir doğa harikasıdır. UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde bulunan Pamukkale travertenleri, binlerce yıldır kaplıca olarak kullanılmaktadır. Pamukkale'nin yüzyıllar boyunca bir yerleşim merkezi olmasını sağlayan şifalı termal suyu, travertenlerin de kaynağıdır. Pamuksu görünümüyle adeta bir cenneti andıran Pamukkale'nin şifalı termal suları 320 metrelik bir mesafeyi kat edip yüzeye çıktıktan sonra, traverten katmanlarına dökülmektedir. Traverten katmanlarındaki su buharlaşırken, suyun içindeki kalsiyum karbonat çökelmektedir. Başlangıçta bir jeli andıran bu yapı, zaman içinde sertleşerek travertenleri oluşturmaktadır.

Auf Reisen nach Pamukkale, das für sein heilendes Quellwasser bekannt ist, können Besucher in den Travertinen baden, in den antiken Pools mit Heilwasser mit einer Temperatur von 35° C schwimmen. Um Verschleiß und Verunreinigungen der Travertine zu vermeiden, dürfen Besucher keine Schuhe, Sandalen oder Hausschuhe auf den Travertinen tragen. Pamukkale gilt seit der Antike mit seinen 17 Heißwassergebieten in Temperaturbereichen von 33 bis 35 ° C als Gesundheitszentrum für diejenigen, die auf der Suche nach Heilung sind. Das heilende Wasser in der Region ist gut gegen viele Krankheiten wie Herz-, Gefäßsteifheit, Rheuma, Blutdruck, Schlaganfall, Verdauungs-, Atemwegs-, Kreislauf- und Hauterkrankungen. Einige Hotels in der Region bieten mit ihrem geschulten und fachkundigen Personal für Wärmetherapie auch Dienstleistungen für den Gesundheitstourismus an.

Şifalı kaynak sularıyla ünlü Pamukkale gezilerinde ziyaretçiler travertenlerde yıkanabilmekte, sıcaklığı 35 °C'yi bulan şifalı sularla dolu olan antik havuzlarda yüzebilmekte ve travertenleri gezebilmektedir. Travertenlerin aşınmasını ve kirlenmesini önlemek için ziyaretçilerin travertenler üzerinde ayakkabı, sandalet ya da terlik giymesine izin verilmemektedir. 33-35 °C sıcaklık aralıklarında 17 adet sıcak su alanı bulunan Pamukkale,

ANTIKE STADT HIERAPOLIS
HIERAPOLIS ANTİK KENTİ

PAMUKKALE

ANTIKE STADT HIERAPOLIS
HIERAPOLIS ANTİK KENTİ

Antik Çağ'dan bu yana şifa bulmak isteyenler için bir sağlık merkezi olarak hizmet vermektedir. Bölgede bulunan şifalar sular; kalp, damar sertliği, romatizma, tansiyon, felç, sindirim, solunum, dolaşım ve deri hastalıkları gibi pek çok hastalığa iyi gelmektedir. Bölgedeki bazı oteller de termal tedavi konusunda eğitimli, uzman personeliyle sağlık turizmine yönelik hizmet vermektedir.

Die Entdeckungsgeschichte von Pamukkale geht auf die römische Zeit zurück. Die meisten Ruinen der antiken Stadt Hierapolis, die sich prächtig neben den Travertinen erhebt, stammen aus der Römerzeit. Neben Travertinen stehen auch die Ruinen der Stadt auf der Liste des UNESCO-Weltkultur- und Naturerbes. Der König von Bergama, der vor zweitausend Jahren die einzigartige Schönheit von Pamukkale sah, erbaute die Stadt Hierapolis direkt neben den Travertinen. In dieser Zeit diente die Stadt als Gesundheitszentrum und wurde von Menschen aus vielen Teilen Anatoliens besucht, die auf der Suche nach Gesundheit und Schönheit waren.

Pamukkale'nin keşif hikayesi Roma Dönemi'ne kadar uzanmaktadır. Travertenlerin hemen yanında muhteşem bir şekilde yükselen Hierapolis Antik Kenti'ne ait kalıntıların büyük bir bölümü Roma Dönemi'ne aittir. Travertenlerle birlikte, kente ait kalıntılar da UNESCO Dünya Kültürel ve Doğal Miras Listesi'ndedir. 2 bin yıl önce Pamukkale'nin eşsiz güzelliğini gören Bergama Kralı, travertenlerin hemen yanına Hierapolis Kenti'ni inşa ettirmiştir. Bu dönemde kent, sağlık merkezi olarak hizmet vermeye başlamış ve Anadolu'nun pek çok yerinden sağlık ve güzellik arayışında olan kişiler tarafından ziyaret edilmiştir.

Durch sorgfältigen Schutz hat die im Jahr 197 v. Chr. gegründete antike Stadt Hierapolis es geschafft, in unsere heutige Zeit zu gelangen. Der Ort, der vor Tausenden von Jahren als römisches Bad genutzt wurde, dient heute als Archäologiemuseum. Skulpturen und andere Ruinen, die in den Ausgrabungen von Hierapolis und Umgebung gefunden wurden, werden in diesem Museum ausgestellt. Besonders Bauwerke wie das alte Theater, der Tempel, die Gräber, die Brunnen, Agora und das Gymnasium befinden sich in einem sehr gutem Zustand und empfangen viele Besucher. Darüber hinaus befindet sich in Hierapolis auch die Höhle, die als „Tor der Hölle", „Plutos Tor" oder „Ploutonion" bekannt ist und als Eingangstor der von Gott Pluton und seiner Frau Persephone dominierten Unterwelt gilt. Direkt über der Höhle befindet sich der Apollontempel.

M.Ö. 197 yılında kurulan Hierapolis Antik Kenti, dikkatle

PAMUKKALE

ANTIKE STADT HIERAPOLIS
HIERAPOLIS ANTİK KENTİ

korunarak günümüze ulaşmayı başarabilmiştir. Binlerce yıl önce Roma Hamamı olarak kullanılan mekân günümüzde arkeoloji müzesi olarak hizmet vermektedir. Müzede, Hierapolis ve yakın çevredeki antik kent kazılarında bulunan heykeller ve diğer kalıntılar sergilenmektedir. Özellikle antik tiyatro, tapınaklar, mezarlar, çeşmeler, agora ve gymnasium gibi yapılar oldukça iyi durumdadır ve pek çok ziyaretçi ağırlamaktadır. Ayrıca, Tanrı Plouton ve eşi Persophone'nin hüküm sürdüğü yeraltı dünyasının giriş kapısı olarak kabul edilen "Cehennem Kapısı", "Pluto's Gate" veya "Ploutonion" adıyla tanınan mağara da Hierapolis'te yer almaktadır. Mağaranın hemen üzerinde ise Apollon Tapınağı bulunmaktadır.

Hierapolis gilt auch als heiliger Ort für das Christentum. Phillippus, einer der 12 Jünger Jesu, wurde hier getötet und sein Grab befindet sich an diesem Ort. Das Martyrium, in dem sich das im 5. Jahrhundert erbaute Grab befindet, ist eine der heiligen Strukturen des Christentums. Ebenfalls sind in verschiedenen Teilen der Stadt auch weitere Kathedralen und Kirchen zu finden. Die Stadt wurde in der archäologischen Literatur als „Holy City", also als „Heilige Stadt" bezeichnet.

Hierapolis ayrıca Hristiyanlık açısından da kutsal bir mekân olarak kabul edilmektedir. İsa'nın 12 havarisinden biri olan

ANTIKE STADT HIERAPOLIS
HIERAPOLIS ANTİK KENTİ

Phillippus burada öldürülmüştür ve mezarı da buradadır. 5. yy'da yapılan mezarın yer aldığı Martyrium, Hristiyanlığın kutsal yapılarındandır. Ayrıca kentin çeşitli yerlerinde katedraller ve kiliseler bulunmaktadır. Kent, arkeoloji literatüründe de "Holy City" yani "Kutasal Kent" olarak adlandırılmıştır.

In Pamukkale, welches in Bezug auf Geschichte und Naturtourismus ein Paradies ist, ist es auch möglich, verschiedene Aktivitäten zu unternehmen. Besucher, die sich für Paragliding interessieren, können das in Pamukkale fast zu jeder Jahreszeit betreiben. Außerdem ist die Region sehr gut für Sportbegeisterte geeignet. Es ist möglich, von den 70 Meter hohen Hügeln mit dem Fallschirm zu springen und von oben aus die Aussicht auf die weißen Travertine zu genießen. Darüber hinaus gibt es rund um Pamukkale Trekkingrouten, Radwege und Bergsteiger-aktivitäten.

Tarih ve doğa turizmi bakımından bir cennet gibi olan Pamukkale'de farklı aktiviteler yapmak da mümkündür. Yamaç paraşütüne ilgisi olan ziyaretçiler Pamukkale üzerinde hemen her mevsim yamaç paraşütü yapabilmektedir. Bölge amatör sporcular için de çok uygundur. 70 metre yüksekliğindeki tepelerden paraşütle inmek ve bembeyaz travertenlerin tadını çıkarmak mümkündür. Bunun dışında Pamukkale çevresinde trekking rotaları, bisiklet

ANTIKES THERMALBAD /
ANTİK TERMAL HAVUZ

ANTIKES THERMALBAD /
ANTİK TERMAL HAVUZ

In Pamukkale und Karahayit, direkt neben Pamukkale, befinden sich viele Motels, Hotels, Boutique-Hotels und Thermalhotels. In beiden Regionen gibt es über 40 Thermalhotels mit 4 und 5 Sternen. Diese Hotels sind zu jeder Jahreszeit geöffnet und bieten für ihre Besucher mit Thermalwasser gefüllte Innen- und Außenpools. Einige Hotels bieten das Thermalwasser auch in ihren Zimmern. Viele dieser Einrichtungen bieten auch Dienste wie Physiotherapie, Spa und Massagen.

Pamukkale'de ve Pamukkale'nin hemen yanındaki Karahayıt'ta pek çok motel, otel, butik otel ve termal otel mevcuttur. İki bölgede de 40'a yakın 4 ve 5 yıldızlı termal oteller hizmet vermektedir. Bu oteller yılın her mevsimi hizmete açık olup termal suyu açık ve kapalı havuzlarda ziyaretçilerinin kullanımına sunmaktadır. Bazı otellerde kişisel odalarda da termal su bulunmaktadır. Bu tesislerin birçoğunda fizyoterapi, spa ve masaj hizmetleri de verilmektedir.

Pamukkale befindet sich innerhalb der Grenzen von Denizli und ist über den 63 km vom Zentrum entfernten Flughafen Çardak mit dem Shuttle, Taxi, Bus oder Mietwagen zu erreichen und ist 268 km mit dem Auto vom Izmir-Flughafen entfernt. Vom Busbahnhof in der Innenstadt aus fahren sehr häufig Kleinbusse nach Pamukkale. Vom Bahnhof im Zentrum aus sind Verbindungen von Ankara, Istanbul und İzmir verfügbar.

Denizli sınırları içinde yer alan Pamukkale'ye; merkeze 63 km uzaklıkta bulunan Çardak Havalimanı üzerinden servis, taksi, otobüs ya da araç kiralama gibi imkanlarla ulaşılabildiği gibi İzmir Havalimanı'ndan da 268 km karayolu seyahatiyle de ulaşılabilir. Kent merkezinde bulunan otogardan Pamukkale'ye çok sık dolmuşlar bulunmaktadır. Yine merkezdeki tren garından Ankara, İstanbul ve İzmir bağlantılı seferler yapılmaktadır.

Makarna Salatası

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
½ Packung Nudeln *(vorzugsweise kleine Sorte)*	½ paket makarna *(tercihen küçük türden)*
*1 Glas Joghurt	*1 su bardağı yoğurt
*2 Esslöffel Mayonnaise	*2 yemek kaşığı mayonez
*½ Glas Mais	*½ su bardağı tane mısır
4-5 eingelegte Essiggurken	4-5 adet kornişon turşu
1 Capia-Paprika	1 adet kapya biber
1 Gurke	1 adet salatalık
4-5 Kirschtomaten	4-5 adet çeri domates
8-10 kernlose grüne Oliven	8-10 adet çekirdeksiz yeşil zeytin
2-3 zermahlene Knoblauchzehen	2-3 diş dövülmüş sarımsak
Salz	Tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Nudeln gemäß der auf der Packung angegebenen Zeit kochen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen. Joghurt und Mayonnaise in eine tiefe Schüssel geben und gut vermischen. Von den Gurken einige runde Stücke schneiden und zum Verzieren zur Seite legen. Den Rest der Gurken, Paprika, Essiggurken und Oliven in kleine Stücke schneiden. Alle Zutaten zusammen mit dem Mais und Knoblauch in die Joghurtmischung hinzugeben. Salz hinzugeben und alles gut vermischen. Die in der Zwischenzeit abgekühlten Nudeln zur Mischung geben und alles gut vermischen. Den Salat auf einen Servierteller geben, mit Gurken und Kirschtomaten verzieren.

Bemerkung: Nach Wunsch und Geschmack kann der Salat auch mit weiterer Garnitur, Petersilie, Dill und weiterem Gemüse vorbereitet werden.

Makarna, paketin üzerinde belirtilen süre doğrultusunda haşlanır. Suyu süzülerek kenara alınır. Derin bir kâseye yoğurt ve mayonez alınarak karıştırılır. Salatalıktan birkaç dilim yuvarlak şekilde kesilerek süsleme için kenara ayrılır. Salatalığın geri kalan kısmı, kapya biber, kornişon turşu ve zeytinler küçük küpler halinde doğranır. Doğranan malzemeler, mısır ve sarımsakla birlikte yoğurtlu karışımın içine alınır. Tuz da eklenerek tüm malzemeler iyice karıştırılır. Bu sırada kenarda soğumuş olan makarna da yoğurtlu karışımın içine alınarak tüm malzeme harmanlanır. Servis tabağına alınan salata, üzeri salatalık, çeri domates ve zeytinlerle süslenerek servis edilir.

Not: Arzuya göre salatada garnitür, ton balığı, maydanoz ve dereotu gibi yeşillikler de kullanılabilir.

Peynirli Sebze Şiş

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

200 °C

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
200 g Hellim-Käse	200 g hellim peyniri
2 Karotten	2 adet havuç
1 rote Zwiebel	1 adet kırmızı kuru soğan
2 Capia-Paprika	2 adet kapya biber
1 Aubergine	1 adet patlıcan
1 Zucchini	1 adet kabak
6 Kirschtomaten	6 adet çeri domates
1 Glas Maiskolben	1 kavanoz koçan mısır
Sesam	Susam
Für die Marinade:	**Marine için:**
*½ Glas Olivenöl	*½ su bardağı zeytinyağı
2 gemahlene Knoblauchzehen	2 diş dövülmüş sarımsak
scharfe Paprika-Flocken	Pul biber
Thymian	Kekik
Salz, Pfeffer	Tuz, karabiber

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Nachdem das Gemüse gut gereinigt und gewaschen wurde, in für einen Spieß geeignete Stücke schneiden. Für die Marinade alle Zutaten in einer großen Schüssel gut vermischen. Das klein geschnittene Gemüse in die Mischung geben und 15-20 Minuten ruhen lassen. Gleichzeitig Hellim-Käse in kleine Quadrate schneiden, mit Sesam vermengen und zur Seite legen. Nachdem das Gemüse gut geruht hat, zusammen mit den Käsestückchen aufspießen.

In einem Ofen bei 180 °C 10 bis 15 Minuten lang backen und gelegentlich kontrollieren. Alternativ zum Ofen können die Spieße auch auf einem Grill oder einem Elektrogrill gegrillt werden. Warm servieren.

Bemerkung: Nach Wunsch und Geschmack Pilze, grüne Paprika oder Knoblauch den Spießen hinzufügen.

Sebzeler iyice yıkandıktan sonra şişe uygun şekilde küçük küçük doğranır. Marine için tüm malzemeler geniş bir kapta iyice karıştırılır. Doğranmış olan sebzeler bu karışımın içine dökülerek 15-20 dakika kadar bekletilir. Diğer tarafta hellim peyniri de küçük küpler haline doğranarak susama bulanır ve kenara alınır. Sebzeler dinlendikten sonra peynir küpleri ile birlikte şişlere dizilir.

180 °C fırında kontrollü bir şekilde 10-15 dakika kadar pişirilir. Şişler, fırına alternatif olarak mangalda ya da elektrikli ızgarada da pişirilebilir. Sıcak olarak servis edilir.

Not: Arzuya göre şişlere mantar, yeşil biber, sarımsak gibi malzemeler de eklenebilir.

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

(WALD–KEBAB)

Orman Kebabı

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

180 °C

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
250 g gewürfeltes Rindfleisch	250 g kuşbaşı dana eti
1 Zwiebel	1 adet kuru soğan
2 scharfe grüne Paprika	2 adet sivri biber
1 Capia-Paprika	1 adet kapya biber
5-6 Kirschtomaten	5-6 adet çeri domates
2 Kartoffeln	2 adet patates
1 Karotte	1 adet havuç
*1 Glas Erbsen	*1 su bardağı bezelye
*3 Esslöffel Olivenöl	*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*½ Esslöffel Paprikamark	*½ yemek kaşığı biber salçası
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz
*1 Teelöffel Pfeffer	*1 çay kaşığı karabiber
*2 Gläser Wasser	*2 su bardağı su
3-4 Lorbeerblätter	3-4 adet defne yaprağı
Zum Braten der Kartoffeln:	**Patatesleri kızartmak için:**
Öl	Sıvı yağ

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Fleischwürfel in einen Schnellkochtopf geben. 2 Gläser Wasser hinzugießen und ca. 20 Minuten lang kochen, bis das Fleisch weich wird. Während das Fleisch gekocht wird, die Erbsen in einen anderen Topf geben und kochen lassen. Karotten in Würfel schneiden. Sobald die Erbsen gar sind, die Karotten dazugeben und 6-7 Minuten zusammen kochen. Abtropfen lassen und zur Seite stellen. Kartoffeln in Würfel schneiden, in einer separaten Pfanne in Öl braten und beiseite stellen. Nachdem das Fleisch gekocht ist, das gekochte Wasser filtern und zur späteren Verwendung aufbewahren. Das Fleisch wieder in den Topf geben, 3 Esslöffel Olivenöl hinzufügen und anbraten. Fleisch 5 Minuten lang in Olivenöl braten, gehackte Zwiebeln hinzufügen und solange weiter rösten, bis die Zwiebeln rosa werden. Paprika in grobe Stücke schneiden und in den Topf geben. Nach einigen Minuten Paprikamark hinzufügen und gut durchrösten. Danach das zur Seite gestellte Fleischwasser hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeerblätter in den Topf geben und alles zusammen ca. 10 Minuten lang kochen lassen. Karotten, Erbsen und Kartoffeln auf ein breites Backblech legen. Darüber die Fleischmischung vom Topf gießen. Die Kirschtomaten halbieren und auf das Blech legen. Mit Backpapier abdecken, in einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15-20 Minuten backen. Warm servieren.

Kuşbaşı etler, bir düdüklü tencereye alınır. 2 su bardağı su ilavesiyle yaklaşık 20 dakika, etler yumuşayana kadar haşlanır. Et haşlanırken, bezelyeler de başka bir tencereye alınarak haşlanmaya bırakılır. Havuçlar da küp küp doğranır. Bezelyeler pişmeye yakın havuçlar da tencereye alınır ve 6-7 dakika birlikte haşlanır. Daha sonra suyu süzülerek kenara alınır. Patatesler de küp küp doğranarak ayrı bir tavada sıvı yağda kızartılır ve kenara alınır. Etler haşlandıktan sonra, haşlama suyu süzülerek daha sonra kullanılmak üzere bekletilir. Etler tekrar tencereye alınarak üzerine 3 yemek kaşığı zeytinyağı ilave edilir ve kavurmaya başlanır. Zeytinyağında 5 dakika kadar kavrulan etlerin üzerine, yemeklik doğranmış soğanlar eklenir ve soğanlar pembeleşene kadar kavurma işlemine devam edilir. Biberler de iri parçalar halinde doğranarak tencereye eklenir. Birkaç dakika çevrildikten sonra salça koyulur ve kokusu çıkana kadar kavrulur. Daha sonra, kenara ayrılan et suyu da tencereye dökülür. Tuz ve karabiber eklenir. Defne yaprakları tencereye atılır ve bu şekilde tenceredeki malzemeler 10 dakika kadar pişmeye bırakılır. Havuç, bezelye ve patatesler geniş bir fırın tepsisine alınır. Üzerine tenceredeki etli karışım dökülür. Çeri domatesler kesilerek tepsinin üzerine dizilir. Üzeri yağlı kağıtla örtülerek, önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzeri kızarana kadar 15-20 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Urlaub zu Hause und hinein in die Erholung

Bleibt gesund!

Sağlıklı kalın!

Entspannung ist das beste Mittel gegen Stress und wer zu Hause Urlaub macht, erspart sich schon im Vorfeld Stress. Keine Probleme bei der Anreise, keine vergessenen Schuhe, Spielzeuge oder Cremes – denn es ist ja alles da.

Damit die freie Zeit zum Urlaub wird, werden Sie einmal anders aktiv. Museen bieten in den Ferien oft Führungen, Workshops und Bastelkurse an, auch für Kinder. Spaß machen auch Ausflüge zu Schwimmbädern, Badeseen oder auch Fahrradtouren.

Nur dann gilt es an den Sonnenschutz zu denken wie auch an gesunde Snacks und ausreichend Getränke.

Übrigens, als Mitglied der KNAPPSCHAFT nehmen Sie kostenlos an zwei Gesundheitskursen pro Jahr teil – oft auch online. Entspannung also rund ums Jahr.

08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

www.knappschaft.de

Peynirli Poğaça

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

50 DAKİKA
50 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
*3 Gläser Mehl	*3 su bardağı un
*1 Glas lauwarme Milch	*1 su bardağı ılık süt
*1 Glas lauwarmes Wasser	*1 su bardağı ılık su
*1 Esslöffel Trockenhefe	*1 çorba kaşığı kuru maya
*½ Glas Öl	*½ su bardağı sıvı yağ
*1 Esslöffel Zucker	*1 çorba kaşığı toz şeker
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz
1 Eiweiß	1 yumurta beyazı
Für die Füllung:	**İçi için:**
250 g Schafskäse	250 g beyaz peynir
½ Bund Dill	½ demet dereotu
3-4 Zweige Petersilie	3-4 dal maydanoz
Zum Bestreichen:	**Üzeri için:**
*2 Esslöffel Sesam-Schwarzkümmel-Mohnmischung	*2 çorba kaşığı susam, çörekotu, haşhaş karışımı
1 Eigelb	1 yumurta sarısı

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Trockenhefe, Zucker und lauwarme Milch in eine große Knetschüssel geben. Ohne Mischen die Mischung abdecken und eine halbe Stunde lang in einer warmen Umgebung solange warten, bis die Hefe aktiv wird. Eine halbe Stunde später Salz, Eiweiß und Öl hinzufügen und vorsichtig mischen. Das Mehl nach und nach hinzufügen und solange kneten, bis eine homogene Mischung entsteht. Nachdem eine weiche Paste entstanden ist, die nicht an der Hand haftet, wird der Teig 1-2 Stunden lang in einer warmen Umgebung fermentiert, indem er mit einem Tuch abgedeckt wird. Für die Füllung den Schafskäse bröckeln. Dill und Petersilie waschen und fein hacken, mit dem Schafskäse vermischen. Aus dem ruhenden Teig mandarinegroßen Stücke entnehmen und mit einem Nudelholz in 0,5 cm dicke Kreise ausrollen. Die Füllung in die Mitte geben und den Teig schließen. In den Handflächen vorsichtig eine runde Form geben. Teigstücke auf ein Backblech mit Backpapier mit Abständen legen. Mit Eigelb bestreichen. Mit Sesam-Schwarzkümmel-Mohnmischung bestreuen. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20-25 Minuten backen. Lauwarm servieren.

Bemerkung: Für die Füllung können je nach Geschmack weitere Käsesorten verwendet werden.

Geniş bir yoğurma kabına kuru maya, şeker ve ılık süt ilave edilir. Karıştırmadan, üzeri kapatılarak, ılık bir ortamda yarım saat kadar mayanın aktifleşmesi beklenir. Yarım saat sonra içine tuz, yumurta beyazı ve sıvı yağ eklenerek hafifçe karıştırılır. Azar azar un ilavesiyle, homojen bir karışım olana kadar yoğrulur. Ele yapışmayan, yumuşak kıvamda bir hamur elde edildikten sonra üzeri bezle örtülerek ılık bir ortamda 1-2 saat mayalanmaya bırakılır. İçi için, beyaz peynir ufalanır. Dereotu ve maydanoz temizlenerek ince ince kıyılır. Yeşillikler peynirle karıştırılır. Dinlenmiş hamurdan, mandalina büyüklüğünde bezeler alınarak merdane yardımıyla yarım cm kalınlığında açılır. Ortasına iç malzemesinden biraz koyulur ve kapatılır. Avuç içinde hafifçe yuvarlanıp şekil verilir. Tüm bezeler yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirilir. Üzerlerine yumurta sarısı sürülür. Susam, çörekotu ve haşhaşlı karışımdan serpilerek pişmeye hazır hale getirilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 20-25 dakika kadar pişirilir. Ilıdıktan sonra servis edilir.

Not: İç harcı için isteğe göre farklı peynir çeşitleri de kullanılabilir.

ÖMÜR

Ömre Lezzet Katar

Peynir yoğurtla karşılaşıyor – geleneksel ve klasik ürün çeşitleri

oemuer.de

Ev Yapımı Pizza

2 ADET
2 STÜCK

200 °C

60 DAKİKA
60 MINUTEN

ZUTATEN

Für den Teig:

*5 Gläser Mehl

1 Päckchen Trockenhefe

*1 Esslöffel Zucker

*½ Esslöffel Salz

*2 Gläser lauwarmes Wasser

*4 Esslöffel Olivenöl

Für die Soße:

3 Tomaten

2-3 Knoblauchzehen

*1 Kaffeelöffel Tomatenmark

*1 Teelöffel Zucker

*1 Teelöffel Salz

*4-5 Esslöffel Olivenöl

*1 Teelöffel trockenes Basilikum

*1 Teelöffel Thymian

Zum Bestreichen:

Mozzarella

Käse

Pizza-Zutaten je nach Wunsch und Geschmack

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Das Mehl in eine große Knetschüssel geben und in die Mitte eine Mulde formen. Hefe, Zucker, Salz, Olivenöl und warmes Wasser langsam in die Mulde geben und den Teig kneten. Der Teig soll so weich werden, dass er nicht an der Hand haftet. Den Teig abdecken und eine halbe Stunde gären lassen. In der Zwischenzeit die Tomatenschalen schälen und für die Sauce pürieren. Olivenöl in einen Soßentopf geben und die pürierten Tomaten hinzufügen. Die Tomaten solange kochen, bis sie ihren Saft einziehen. Beim Kochvorgang den Zucker auf die Tomaten geben. Nachdem der Tomatensaft eingesogen ist, Tomatenmark und Salz hinzugeben. Soße solange kochen, bis sie dickflüssig wird. Danach geriebenen Knoblauch und Gewürze hinzugeben und einige Minuten lang weiter kochen, danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den nun geruhten Teig auf die mit Mehl bestäubte Arbeitsfläche geben und ein wenig kneten. Den Teig in 2 gleich große Stücke teilen. Jedes Stück mit dem Nudelholz zu Pizzablech-großen Stücken ausformen. Diese Stücke auf das mit ein wenig Mehl bestäubte Backblech legen und die Ränder korrigieren. Damit der Teig sich nicht zu sehr dehnt, mit einer Gabel Löcher auf die Oberfläche stechen. In einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Den halb gebackenen Teig aus dem Ofen nehmen und reichlich Soße auf die Oberfläche streichen. Auf die Soße Mozzarella und Käse streuen. Danach Pizza-Zutaten je nach Geschmack und Wunsch hinzufügen. In diesem Schritt können auf die Pizza Zutaten wie Salami, Wurst, Pilze, Mais, Oliven oder Paprika gelegt werden. Zuletzt die Pizza erneut in den Ofen geben und bei 200 °C ca. 20 Minuten backen. Warm servieren.

Ev Yapımı Pizza

2 ADET
2 STÜCK

200 °C

60 DAKİKA
60 MINUTEN

Un, geniş bir yoğurma kabına alınır ve ortası havuz gibi açılır. Ortasına maya, şeker, tuz, zeytinyağı ve yavaş yavaş ılık su ilave edilerek hamur yoğrulmaya başlanır. Ele yapışmayan, yumuşak kıvamlı bir hamur elde edilir. Hamurun üzeri örtülerek yarım saat kadar mayalanmaya bırakılır. Bu sırada sosu için domateslerin kabukları soyularak rendelenir. Sos tenceresine zeytinyağı alınır ve üzerine rendelenmiş domatesler eklenir. Domatesler suyunu çekmeye başlayana kadar karıştırılarak pişirilir. Pişirme aşamasında domateslerin üzerine toz şeker eklenir. Suyunu çekmeye başlayınca salça ve tuz ilave edilir ve karıştırılır. Sos koyulaşana kadar pişirilir. Son olarak rendelenmiş sarımsaklar ve baharatlar da eklenerek birkaç dakika daha karıştırılır ve ocağın altı kapatılarak sos soğumaya bırakılır. Mayalanan hamur, un serpilmiş tezgâh üzerine alınarak el ile biraz yoğrulduktan sonra 2 eşit parçaya bölünür. Her bir parça, merdane yardımıyla pizza tepsisi çapına göre açılır. Açılan hamur, hafifçe unlanmış pizza tepsisine alınarak etrafı düzeltilir. Hamurun pişerken kabarmaması için, bir çatal yardımıyla tüm hamur yüzeyine delikler açılır. Pizza hamuru, önceden ısıtılmış 200 °C fırına verilerek 10 dakika kadar pişirilir. Yarı pişen hamur fırından alınarak üzerine ve kenarların bolca sos sürülür. Domates sosunun üzerine, mozzarella ve kaşar peyniri rendesi yerleştirilir. Arından üzerine isteğe göre pizza malzemeleri yerleştirilir. Bu aşamada, pizzanın üzerine salam, sosis, sucuk, mantar, mısır, zeytin, biber gibi istenilen malzemeler koyulabilir. Son olarak pizza tekrar fırına verilerek 200 °C'de 20 dakika daha pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

MALZEMELER

Hamuru için:

*5 su bardağı un
1 paket kuru maya
*1 yemek kaşığı toz şeker
*½ yemek kaşığı tuz
*2 su bardağı ılık su
*4 yemek kaşığı zeytinyağı

Sosu için:

3 adet domates
2-3 diş sarımsak
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*1 çay kaşığı toz şeker
*1 çay kaşığı tuz
*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı kuru fesleğen
*1 çay kaşığı kekik

Üzeri için:

Mozzarella peyniri
Kaşar peyniri
Arzuya göre pizza malzemeleri

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Mukaddes Sahin
Büroleitung

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau, Kundenberaterin Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungskaufmann im Außendienst

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

Gamze Ödemis
Versicherungsfachfrau
Schadenmanagement

Ugurcan Yilmaz
Kundenberater im Außendienst

Gülsen Cekic
Agenturassistentin

Kristen Lisa Heard
Agenturassistentin

Eda Yapan
Auszubildende zur
Versicherungskauffrau

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.

Çikolatalı Sufle

3 KİŞİLİK
3 PERSONEN

200 °C

25 DAKİKA
25 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
125 ml Milch	125 ml süt
125 g dunkle Schokolade	125 g bitter çikolata
3 Eier *(Eigelb und Eiweiß getrennt)*	3 adet yumurta *(sarıları ve beyazları ayrılmış)*
*1,5 Esslöffel Mehl	*1,5 yemek kaşığı un
*2 Esslöffel Butter	*2 yemek kaşığı tereyağı
*2 Esslöffel Zucker	*2 yemek kaşığı toz şeker
*¼ Teelöffel Salz	*¼ çay kaşığı tuz
Zum Einfetten der Auflaufformen:	**Sufle kaplarını yağlamak için:**
*1 Esslöffel Butter	*1 yemek kaşığı tereyağı
*1 Esslöffel Kakao	*1 yemek kaşığı kakao
Zum Bestreuen:	**Üzeri için:**
Puderzucker	Pudra şekeri

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Milch in einem breiten Topf aufkochen. Die Schokolade hinzufügen, zum Schmelzen bringen und vom Herd nehmen. In einem weiteren Topf die Butter schmelzen. Mehl auf die Butter geben und gut braten. Danach die Mehlmischung in die Schokoladenmischung geben. Zucker hinzugeben und gründlich mischen. 3 Eigelb mit schnellen Mischbewegungen in den Topf geben und einige Minuten weiter mischen. Den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. In einer tiefen Schüssel 3 Eiweiße mit dem Salz gut schaumig schlagen. Eiweißschaum zu der abgekühlten Schokoladenmischung geben und vorsichtig mit einem Spatel mischen. Auflaufformen einfetten und mit Kakao bestreuen. Die fertige Soufflé-Mischung in gefettete und mit Kakao überzogene Soufflé-Behälter mit einem Fingerabstand unterteilen. In einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 10 Minuten backen. Sobald die Soufflés aus dem Ofen kommen, mit Puderzucker bestreuen und heiß servieren.

Süt, geniş bir tencereye alınarak kaynama noktasına gelene kadar ısıtılır. Ardından içine çikolata eklenerek eritilir ve ocaktan alınır. Ayrı bir tencerede, tereyağı eritilir. Üzerine un ilave edilerek unun kokusu çıkana kadar kavrulur. Un kavrulduktan sonra karışım, çikolatalı sütlü karışımın içine eklenir. Toz şeker de ilave edilerek sürekli olarak karıştırılır. 3 adet yumurta sarısı da hızlı hızlı karıştırılarak tencereye eklenir ve birkaç dakika daha karıştırılır. Ardından ocaktan alınarak soğumaya bırakılır. Derin bir kâsede 3 adet yumurta beyazı, tuz ilavesiyle birlikte köpük olana kadar güzelce çırpılır. Köpük haline gelmiş olan yumurta beyazları, soğumuş olan çikolatalı karışıma eklenir ve bir spatula yardımıyla hafifçe karıştırılır. Sufle kapları yağlanır ve içlerine kakao serpilir. Hazır olan sufle harcı, yağlanmış ve kakao ile kaplanmış sufle kaplarına, üzerlerinde bir parmak kadar boşluk kalacak şekilde paylaştırılır. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında 10 dakika kadar pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz üzerlerine pudra şekeri serpilir ve sıcak olarak servis edilir.

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

NAHRHAFT UND KÖSTLICH: SAUBOHNEN

Hem Besleyici Hem Lezzetli:

BAKLA

DIE SAUBOHNE, DIE DER FAMILIE DER HÜLSENFRÜCHTE IHREN NAMEN GIBT, IST EINE SEHR WERTVOLLE NAHRUNGSQUELLE. OBWOHL SIE NICHT SO SEHR BELIEBT SIND WIE BOHNEN, ERBSEN, LINSEN UND KICHERERBSEN, DIE DERSELBEN FAMILIE ANGEHÖREN, ZIEHEN SAUBOHNEN MIT IHREN VORTEILEN GENAUSO VIEL AUFMERKSAMKEIT AUF SICH WIE DIESE LEBENSMITTEL. ES IST BEKANNT, DASS DIE SAUBOHNE, VON DER ANGENOMMEN WIRD, DASS SIE EINE ZEHNTAUSEND JAHRE ALTE PFLANZE IST, IM ALTEN ÄGYPTEN ALS HAUPTPROTEINQUELLE KONSUMIERT WURDE, INSBESONDERE VON DEN ARMEN, DIE SCHWIERIGKEITEN HATTEN AN FLEISCH ZU KOMMEN. IN DER TÜRKEI WERDEN DIESE BOHNEN INSBESONDERE IM ÄGÄISCHEN, IN MARMARA UND IM MITTELMEERRAUM ANGEBAUT UND SIE WERDEN FRISCH, ALS PURE BOHNE ODER GETROCKNET VERZEHRT. SAUBOHNEN SIND NICHT NUR GESUND, SONDERN VERBESSERN AUCH DIE QUALITÄT DER ERDE AUF, DER SIE ANGEBAUT WERDEN. SAUBOHNEN, EIN NATÜRLICHER DÜNGER, GEBEN DEM BODEN STICKSTOFF UND ERHÖHEN DEN ERTRAG IM BODEN.

BAKLAGİLLER FAMİLYASINA İSMİNİ VEREN BAKLA, ÇOK DEĞERLİ BİR BESİN KAYNAĞIDIR. AYNI FAMİLYADA YER ALAN FASULYE, BEZELYE, MERCİMEK VE NOHUT KADAR ÇOK RAĞBET GÖRMESE DE FAYDALARIYLA BU BESİNLER KADAR DİKKAT ÇEKMEKTEDİR. 10 BİN YILLIK ESKİ BİR BİTKİ OLDUĞU DÜŞÜNÜLEN BAKLANIN ESKİ MISIR'DA ÖZELLİKLE ET BULMAKTA GÜÇLÜK ÇEKEN YOKSULLAR TARAFINDAN ANA PROTEİN KAYNAĞI OLARAK TÜKETİLDİĞİ BİLİNMEKTEDİR. TÜRKİYE'DE ÖZELLİKLE EGE, MARMARA VE AKDENİZ BÖLGELERİNDE YETİŞTİRİLEN BAKLA TAZE, İÇ VEYA KURU OLARAK TÜKETİLEBİLMEKTEDİR. BAKLA, SAĞLIĞA OLAN FAYDALARININ YANI SIRA TOPRAĞIN KALİTESİNİ DE ARTIRAN BİR BİTKİDİR. DOĞAL BİR GÜBRE OLAN BAKLA, TOPRAĞA AZOT BIRAKARAK TOPRAKTAKİ VERİMİ ARTIRIR.

Saubohnen sind reich an vielen Nährstoffen, insbesondere Eiweiß, Eisen und Ballaststoffen, und leisten einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit. **Sie enthalten viele Vitamine und Mineralien wie Kalium, Vitamin A, C, K, B6, Kupfer, Zink und Magnesium. Während sie das Risiko von Herzerkrankungen, Krebs und Depressionen im Körper verringern können, bieten sie wirkungsvolle Unterstützung, insbesondere für Parkinson-Patienten.**

Başta protein, demir ve lif olmak üzere pek çok besin unsuru bakımından zengin olan bakla, sağlık için önemli katkılar sunar. **Potasyum, A, C, K, B6 vitaminleri, bakır, çinko, magnezyum gibi pek çok vitamin ve mineral içerir. Vücuttaki kalp hastalıkları, kanser ve depresyon riskini azaltırken özellikle Parkinson hastaları için ciddi bir destek sağlamaktadır.**

GUT FÜR DAS HERZ

Untersuchungen zeigen, dass Lebensmittel, die reich an löslichen Ballaststoffen sind, zur Kontrolle des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels beitragen. Eine Handvoll Saubohnen enthalten 36 Gramm lösliche Ballaststoffe. Diese Ballaststoffe verhindern schlechtes Cholesterin und halten den Blutzucker im Gleichgewicht. Das trägt zur Gesundheit des Herzens bei.

KALP DOSTUDUR

Araştırmalar, çözünebilir lif bakımından zengin olan gıdaların, kolesterol ve kan şekeri seviyelerinin kontrol altına alınmasına yardımcı olduğunu göstermektedir. Bir avuç baklanın içinde 36 gram kadar çözünür lif bulunur. Bu lifler, kötü kolesterolün önüne geçmeye ve kan şekerini dengede tutmaya yardımcı olur. Bu sayede, kalbin sağlıklı bir şekilde çalışmasına katkı sağlar.

GLEICHT DEN CHOLESTERINSPIEGEL AUS

Bei Menschen, die proteinreiche und ballaststoffreiche Lebensmittel konsumieren, wurden bessere Ergebnisse erzielt als bei Menschen, die kohlehydratreiche und fettarme Lebensmittel verzehren. Saubohnen sind reich an Eiweiß und senken den Cholesterinspiegel, während sie dabei helfen, dem Körper Fett zu entziehen.

KOLESTEROLÜ DENGELER

Yüksek protein ve lif bakımından zengin besinler tüketen kişilerde, yüksek karbonhidratlı ve az yağlı yiyecekler tüketen insanlara göre daha iyi sonuçlar gözlenmiştir. Protein bakımından oldukça zengin olan bakla, kolesterol seviyelerinde düşüş sağlarken vücuttan yağ atılmasına da yardımcı olmaktadır.

REICH AN VITAMINEN UND MINERALIEN

Saubohnen enthalten viele verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Diese Vitamine und Mineralien sind sehr wichtig für die gesunde Funktion des Zentralnervensystems, für die Stärkung der Immunität, für die regelmäßige Durchblutung und den Schutz des Skelettsystems und der Knochen.

VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSUDUR

Baklanın içeriğinde çok ve çeşitli miktarlarda vitaminler ve mineraller bulunur. Merkezi sinir sisteminin sağlıklı çalışması, bağışıklığın güçlenmesi, kan akışının düzenli olması, iskelet sistemi ve kemiklerin korunması için bu vitamin ve mineraller çok önemlidir.

HILFT DER NIERENFUNKTION

Dank der darin enthaltenen Vitamine, Mineralien, Ballaststoffe und Antioxidantien sorgen die Saubohnen für eine bessere Nierenfunktion. Auf diese Weise wird die Reinigung der Nieren und die Entfernung des in den Nieren vorhandenen Sandes erleichtert.

BÖBREKLERİ ÇALIŞTIRIR

İçeriğindeki vitamin, mineral, lif ve antioksidanlar sayesinde bakla, böbreklerin daha iyi çalışmasını sağlamaktadır. Bu sayede böbreklerin temizlenmesini, böbreklerde var olan kumların atılmasını kolaylaştırır.

GUT GEGEN VERSTOPFUNG

Die Saubohne ist aufgrund ihres hohen Fasergehalts ein ausgezeichnetes Lebensmittel für Menschen mit Verstopfung. Die Saubohne, die zum Stuhlgang beiträgt, unterstützt die Probiotika und sorgt dafür, dass schlechte Substanzen im Darm aus dem Körper geführt werden.

KABIZLIĞA İYİ GELİR

Bakla, kabızlık sorunları yaşayan kişiler için içeriğindeki zengin lifler sayesinde mükemmel bir besindir. Bağırsak hareketlerine katkı sağlayan bakla, probiyotikleri destekleyerek bağırsaklardaki kötü maddelerin de vücuttan atılmasını sağlar.

LINDERT DEPRESSIONEN

Untersuchungen nach tragen Aminosäuren und eine hohe Menge an Dopamin in der Bohne zur Verbesserung der Stimmung bei. Auf diese Weise helfen Saubohnen, launische Stimmungen zu lindern.

DEPRESYONU HAFİFLETİR

Yapılan araştırmalara göre baklanın içinde bulunan amino asitler ve yüksek miktardaki dopamin, ruh halinin iyileşmesine katkı sağlamaktadır. Bu sayede bakla, karamsar ruh hallerinin hafiflemesine yardımcı olmaktadır.

LINDERT DIE PARKINSON-SYMPTOME

Parkinson ist eine geschwächte motorische Leistungskrankheit im Körper. Saubohnen sind Quelle von Levodopa, einer Chemikalie, welche die motorischen Fähigkeiten verbessert. Untersuchungen haben gezeigt, dass Saubohnen wirksam gegen Parkinson sind und die Symptome der Krankheit reduzieren. Parkinson-Patienten wird empfohlen, Saubohnen unter Aufsicht ihrer Ärzte zu konsumieren.

PARKİNSON SEMPTOMLARINI AZALTIR

Parkinson, vücuttaki zayıflayan motor performansıyla ilgilidir. Bakla, motor becerilerini artıran bir kimyasal olan Levodopa kaynağıdır. Araştırmalar, baklanın Parkinson hastalığında etkili olduğunu ve hastalığın semptomlarını azalttığını göstermiştir. Parkinson hastalarının baklayı doktorlarının kontrolü doğrultusunda tüketmeleri tavsiye edilmektedir.

QUELLE VON VITAMIN C

Saubohnen sind reich an Vitamin C, einer starken Quelle von Antioxidantien. In 100 g Saubohnen befindet sich 14 mg Vitamin C. Durch die Bekämpfung freier Radikale im Körper unterstützt Vitamin C die Immunität und verringert das Krebsrisiko. Es ist auch bekannt, dass hohe Mengen an Vitamin C gut gegen Falten auf der Haut sind.

C VİTAMİNİ KAYNAĞIDIR

Bakla, güçlü bir antioksidan kaynağı olan C vitamini açısından zengindir. Her 100 gram baklada 14 mg C vitamini bulunmaktadır. C vitamini, vücuttaki serbest radikallerle savaşarak bağışıklığı destekler; kanser riskinin azalmasına yardımcı olur. Ayrıca yüksek miktardaki C vitamininin, ciltteki kırışıklıklara da iyi geldiği bilinmektedir.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Ein weiteres wichtiges Mineral in Saubohnen ist Mangan. Mangan ist ein Mineral, welches für die Kalziumaufnahme und die Knochenentwicklung notwendig ist. Es hilft, die Knochenmasse zu erhöhen, die Knochenresorption zu verhindern und den Kalziummangel zu beseitigen.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Bakladaki bir diğer önemli mineral de manganezdir. Manganez kalsiyum emilimi ve kemik gelişimi için gerekli olan bir mineraldir. Kemik kütlesinin artmasına, kemik erimesinin önlenmesine, kalsiyum eksikliğinin giderilmesine yardımcı olur.

GUT FÜR SCHWANGERE FRAUEN

Schwangere brauchen Eisen, Kalzium und Folsäure. Mit diesen Mineralien sind Saubohnen ein ideales Lebensmittel für Frauen während der Schwangerschaft und Stillzeit. Darüber hinaus helfen die reichhaltigen Ballaststoffe, Verstopfungen zu beseitigen, die während der Schwangerschaft auftreten können.

HAMİLELER İÇİN FAYDALIDIR

Hamile kadınlar demir, kalsiyum ve folik aside ihtiyaç duyarlar. İçeriğinde bulunan bu minerallerle bakla, hamilelik ve emzirme dönemindeki kadınlar için ideal bir besindir. Ayrıca baklanın zengin lifli yapısı da hamilelik döneminde meydana gelebilecek kabızlıkların giderilmesine yardımcı olur.

Experten empfehlen, die Saubohnen am gleichen Tag zu verzehren, an dem sie gekocht werden. Es ist bekannt, dass abgestandene Saubohnen-Gerichte die Leber erschöpfen. Zu häufiger Verzehr von Saubohnen sollte vermieden werden. Es wird empfohlen, dass Parkinson-Patienten und Kinder im Alter von 4 bis 7 Jahren keine Saubohnen verzehren, ohne vorher eine Fachperson zu konsultieren.

Uzmanlar, baklanın pişirildiği gün tüketilmesini önermektedir. Bekleyen bakla yemeğinin karaciğeri yorduğu bilinmektedir. Baklanın sık tüketiminden kaçınılmalıdır. Parkinson hastaları ve 4-7 yaşındaki çocukların bir uzmana danışmadan bakla tüketmemesi önerilmektedir.

FAVA

(SAUBOHNENPASTE)

Fava (Bakla Ezmesi)

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
500 g trockene Saubohnen	500 g kuru iç bakla
1 Zwiebel	1 kuru soğan
*½ Gläser Olivenöl	*½ su bardağı zeytinyağı
1,5 Bund Dill	1,5 demet dereotu
5-6 Zweige Petersilie	5-6 dal maydanoz
Saft einer Zitrone	1 limonun suyu
*½ Teelöffel rotes Paprikapulver	*½ çay kaşığı toz kırmızı biber
*½ Teelöffel Sesam	*½ çay kaşığı susam
Salz	Tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Trockene Saubohnen am Vorabend in eine mit Wasser gefüllte Schüssel geben. Am nächsten Tag gut abwaschen und abtropfen lassen. Zwiebel fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln im Olivenöl rosa anbraten. Die Saubohnen und 3-4 Gläser Wasser hinzufügen und solange kochen, bis diese gut erweicht sind. Dill waschen und fein hacken. Dill zu den Saubohnen hinzufügen, vermischen und den Topf vom Herd nehmen. Die Mischung mit einem Handstabmixer pürieren. Zitronensaft hinzugeben und abkühlen lassen. Nachdem sie abgekühlt ist, in Servierteller geben. Ein wenig Olivenöl darüber gießen. Nach Wunsch und Geschmack mit scharfen Paprikaschoten, Sesam, gehackter Petersilie oder weiterem Gemüse und Gewürzen verzieren. Kalt servieren.

Kuru baklalar, içi su dolu bir kapta akşamdan ıslatılarak bekletilir. Ertesi gün iyice yıkanarak süzülür. Kuru soğan temizlenerek ince ince kıyılır. Zeytinyağı bir tencereye alınarak ısıtılır. Soğanlar zeytinyağında pembeleşene kadar kavrulur. Üzerine baklalar ve 3-4 su bardağı su eklenerek baklalar yumuşayana kadar iyice pişirilir. Dereotu temizlenip ince ince kıyılır. Tencerede pişmiş olan baklaların üzerine ilave edilir, karıştırılarak ocaktan alınır. Karışım, el blenderı yardımıyla püre haline getirilir. Üzerine limon suyu eklenerek karıştırılır ve soğumaya bırakılır. Soğuduktan sonra servis tabaklarına alınır. Üzerine hafifçe zeytinyağı gezdirilir. Arzuya göre toz kırmızı biber, susam, kıyılmış maydanoz ya da farklı bir yeşillikle süslenebilir. Soğuk olarak servis edilir.

Bakla Çorbası

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
*2 Gläser trockene Saubohnen	*2 su bardağı kuru iç bakla
1 Zwiebel	1 kuru soğan
*2 Esslöffel Mehl	*2 yemek kaşığı un
*1 Esslöffel Tomatenmark	*1 yemek kaşığı domates salçası
*4 Esslöffel Öl	*4 yemek kaşığı sıvıyağ
*1 Glas kaltes Wasser	*1 su bardağı soğuk su
*7 Gläser lauwarmes Wasser	*7 su bardağı ılık su
1 Bund fein gehackte Petersilie	1 demet ince kıyılmış maydanoz
2-3 zermahlene Knoblauchzehen	2-3 diş dövülmüş sarımsak
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz
*1 Teelöffel Pfeffer	*1 çay kaşığı karabiber

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Trockene Saubohnen am Vorabend in eine mit Wasser gefüllte Schüssel geben. Am nächsten Tag gut abwaschen und abtropfen lassen. In einem Topf Öl erhitzen. Gehackte Zwiebeln hinzufügen und rosa braten. Nachdem die Zwiebeln eine rosige Farbe bekommen haben, Tomatenmark hinzugeben und weitere Minuten braten. Währenddessen Mehl und 1 Glas Wasser in eine Schüssel geben. Mit einem Schneebesen gut durchrühren. Die Mischung in der Schüssel zu der Zwiebel-Tomaten-Paste im Topf geben und langsam rühren, um Klumpen zu vermeiden. Alle Zutaten 1-2 Minuten lang vermischen, danach lauwarmes Wasser langsam und stückweise in den Topf geben. Nachdem das Wasser im Topf zu kochen beginnt, die Saubohnen hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ab und zu rühren und solange kochen lassen, bis die Saubohnen weich werden. Zuletzt Petersilie und Knoblauch hinzufügen, mischen und den Topf vom Herd nehmen. Bevor die Mischung abkühlt mit dem Handstabmixer alles gut pürieren. Je nach Dickflüssigkeit kann Wasser hinzugefügt werden. Die Suppe warm servieren.

Baklalar, geniş bir kapta akşamdan ıslatılarak bekletilir. Ertesi gün bol suyla yıkanarak süzülür. Sıvı yağ bir tencereye alınarak ısıtılır. Üzerine yemeklik doğranan soğanlar eklenerek pembeleşene kadar kavrulur. Soğanlar pembeleştikten sonra salça da ilave edilerek birkaç dakika daha kavrulmaya devam edilir. Diğer tarafta, bir kâseye un ve 1 su bardağı soğuk su alınır. Bir çırpıcı yardımıyla un iyice ezilerek karıştırılır. Kasedeki karışım, yavaş yavaş, topaklanmaması için sürekli karıştırılarak tenceredeki soğan ve salçaya ilave edilir. Tüm malzeme 1-2 dakika harmanlandıktan sonra ılık su, yavaş yavaş tencereye eklenir. Tenceredeki su kaynamaya başlayınca baklalar da tencereye alınır. Tuz ve karabiber ile tatlandırılır. Bakla taneleri yumuşayana kadar ara sıra karıştırılarak pişirilir. Tencereye son olarak maydanoz ve sarımsaklar da eklenerek karıştırılır ve tencere ocaktan alınır. Malzemelerin soğuması beklenmeden, el blenderı ile püre haline getirilir. Çorbanın yoğunluğuna göre ekstra su ilavesi yapılabilir. Çorba, sıcak olarak servis edilir.

VERANSTALTUNGS-KALENDER

Maç Takvimi

01.06.2020 MONTAG PAZARTESİ		
20:30	1. FC Köln	RB Leipzig
05.06.2020 FREITAG CUMA		
20:30	Sport-Club Freiburg	Borussia Mönchengladbach
06.06.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	RB Leipzig	SC Paderborn 07
15:30	Bayer 04 Leverkusen	FC Bayern München
15:30	Eintracht Frankfurt	1. FSV Mainz 05
15:30	Fortuna Düsseldorf	TSG 1899 Hoffenheim
18:30	Borussia Dortmund	Hertha BSC
07.06.2020 SONNTAG PAZAR		
13:30	SV Werder Bremen	VfL Wolfsburg
15:30	1. FC Union Berlin	FC Schalke 04
18:00	FC Augsburg	1. FC Köln
12.06.2020 FREITAG CUMA		
20:30	TSG 1899 Hoffenheim	RB Leipzig
13.06.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	VfL Wolfsburg	Sport-Club Freiburg
15:30	Fortuna Düsseldorf	Borussia Dortmund
15:30	Hertha BSC	Eintracht Frankfurt
15:30	1. FC Köln	1. FC Union Berlin
15:30	SC Paderborn 07	SV Werder Bremen
18:30	FC Bayern München	Borussia Mönchengladbach
14.06.2020 SONNTAG PAZAR		
15:30	1. FSV Mainz 05	FC Augsburg
18:00	FC Schalke 04	Bayer 04 Leverkusen
16.06.2020 DIENSTAG SALI		
18:30	Borussia Mönchengladbach	VfL Wolfsburg
20:30	Sport-Club Freiburg	Hertha BSC
20:30	1. FC Union Berlin	SC Paderborn 07
17.06.2020 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
18:30	Eintracht Frankfurt	FC Schalke 04
20:30	Borussia Dortmund	1. FSV Mainz 05
20:30	RB Leipzig	Fortuna Düsseldorf
20:30	Bayer 04 Leverkusen	1. FC Köln
20:30	FC Augsburg	TSG 1899 Hoffenheim
20.06.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	FC Bayern München	Sport-Club Freiburg
15:30	RB Leipzig	Borussia Dortmund
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	1. FC Union Berlin
15:30	Fortuna Düsseldorf	FC Augsburg
15:30	Hertha BSC	Bayer 04 Leverkusen
15:30	1. FSV Mainz 05	SV Werder Bremen
15:30	FC Schalke 04	VfL Wolfsburg
15:30	1. FC Köln	Eintracht Frankfurt
15:30	SC Paderborn 07	Borussia Mönchengladbach
27.06.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
15:30	Borussia Dortmund	TSG 1899 Hoffenheim
15:30	Bayer 04 Leverkusen	1. FSV Mainz 05
15:30	Borussia Mönchengladbach	Hertha BSC
15:30	VfL Wolfsburg	FC Bayern München
15:30	Eintracht Frankfurt	SC Paderborn 07
15:30	SV Werder Bremen	1. FC Köln
15:30	Sport-Club Freiburg	FC Schalke 04
15:30	FC Augsburg	RB Leipzig
15:30	1. FC Union Berlin	Fortuna Düsseldorf

06.06.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
16:30	BG Göttingen	HAKRO Merlins Crailsheim
20:30	FC Bayern München	ratiopharm ulm
07.06.2020 SONNTAG PAZAR		
16:30	FRAPORT SKYLINERS	ALBA BERLIN
20:30	RASTA Vechta	MHP RIESEN Ludwigsburg
08.06.2020 MONTAG PAZARTESİ		
16:30	EWE Baskets Oldenburg	ratiopharm ulm
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	FC Bayern München
09.06.2020 DIENSTAG SALI		
16:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	FRAPORT SKYLINERS
20:30	ALBA BERLIN	Brose Bamberg
10.06.2020 MITTWOCH ÇARŞAMBA		
16:30	EWE Baskets Oldenburg	BG Göttingen
20:30	ratiopharm ulm	HAKRO Merlins Crailsheim
11.06.2020 DONNERSTAG PERŞEMBE		
16:30	FRAPORT SKYLINERS	RASTA Vechta
20:30	MHP RIESEN Ludwigsburg	Brose Bamberg
12.06.2020 FREITAG CUMA		
16:30	BG Göttingen	FC Bayern München
20:30	HAKRO Merlins Crailsheim	EWE Baskets Oldenburg
13.06.2020 SAMSTAG CUMARTESİ		
16:30	Brose Bamberg	FRAPORT SKYLINERS
20:30	RASTA Vechta	ALBA BERLIN
14.06.2020 SONNTAG PAZAR		
16:30	ratiopharm ulm	BG Göttingen
20:30	FC Bayern München	EWE Baskets Oldenburg
15.06.2020 MONTAG PAZARTESİ		
16:30	Brose Bamberg	RASTA Vechta
20:30	ALBA BERLIN	MHP RIESEN Ludwigsburg

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

İpek

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET

SUNTAT®

Mediterranean Products

Kahvaltılarınıza yeni tadlar kattık!

Mutlaka deneyiniz!

www.suntat.de