Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

41

juli
2020

MANAVGAT, DER LIEBLING DES MITTELMEERS

AKDENİZ'İN GÖZDESİ MANAVGAT

#28

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

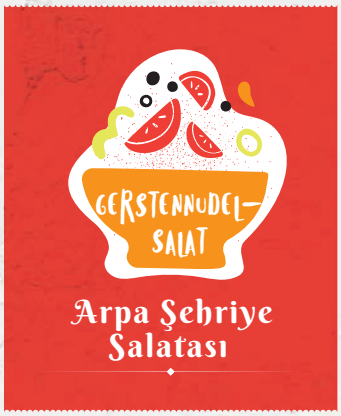
ÜLKER
halley
ÜLKER
halley
Chocolate coated sandwich biscuits • Sch
ÜLKER
ÜLKER
Chocolate
halley
ÜLKER
Chocolate
halley
PASCHA
info@pascha-wh.de
www.ulker-berlin.de
ÜLKER

MANAVGAT, DER LIEBLING DES MITTELMEERS

AKDENİZ'İN GÖZDESİ MANAVGAT 4

Zeytinyağlı Barbunya 9

Fırında Kaşarlı Mantar 10



Arpa Şehriye Salatası 12

Sulu Köfte 14

Köri Soslu Tavuk 16

Çilekli Milföy Pasta 20

DIE HONIGMELONE – EINE REINE ERFRISCHUNGSQUELLE AUS DUFT UND GESCHMACK

KOKUSU VE LEZZETİYLE SERİNLİK KAYNAĞI KAVUN 22

Kavunlu Dondurma 26

Kavunlu Smoothie 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

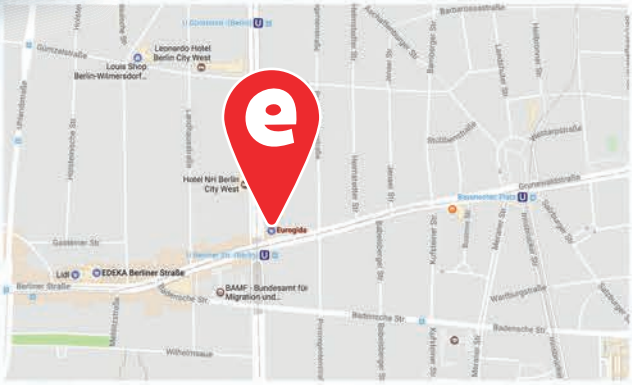
Bundesallee 180,
10717 Berlin

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

U-Bahn:
U9 + U7 Berliner Straße

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

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



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 WILMERSDORF

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WILMERSDORF ŞUBESİ

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

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.

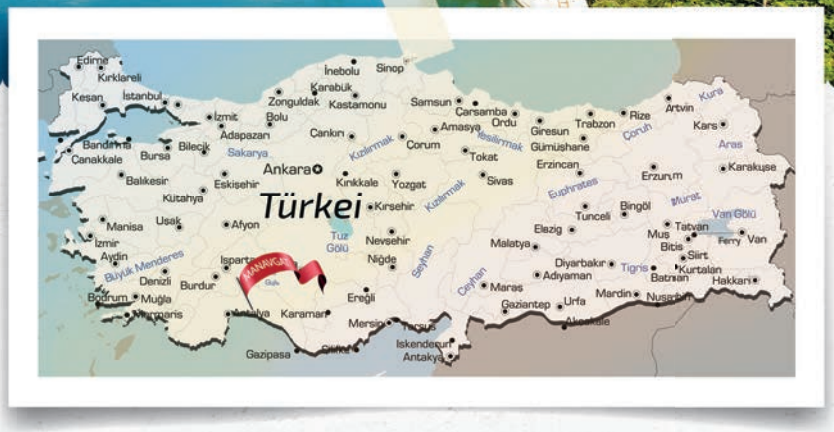
Meraklandınız mı? App Store ya da Play Store'dan hemen uygulamayı indirin ve dergide AR City logosu gördüğünüz sayfaları mobil cihazınızla tarayıp bu yeni teknolojinin keyfini çıkarmaya başlayın.

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.



MANAVGAT, DER LIEBLING DES MITTELMEERS

AKDENİZ'İN GÖZDESİ MANAVGAT

Mit seiner jahrhundertealten historischen Struktur, wunderschönen Stränden, dem unberührten Meer und seinen Naturschönheiten ist die Stadt Manavgat eines der wichtigsten Ferienzentren des Mittelmeers. Umgeben vom herrlichen Taurusgebirge im Norden, mit Wäldern bedeckt und mit einer Küste von 64 Kilometern im Süden, ist die Stadt einer der Bezirke mit den schönsten Stränden von Antalya. Die Manavgat-Flüsse gehören zu den stromförmigsten Flüssen der Türkei und teilen das mittlere Manavgat-Flachland. Durch diese Flüsse erhält die Stadt einen einzigartigen Reichtum und eine einzigartige landwirtschaftliche Produktivität.

Manavgat, yüzyıllar öncesine dayanan tarihi yapısı, birbirinden güzel plajları, tertemiz denizi ve doğal güzellikleri ile Akdeniz'in en önemli tatil merkezlerinden biridir. Kuzeyi muhteşem Toros Dağları ile çevrili ve ormanlarla kaplı kent, güneyinde 64 kilometrelik sahil şeridi ile Antalya'nın en güzel plajlarına sahip ilçelerinden biridir. Türkiye'nin en düzenli akışa sahip akarsuyu olan Manavgat Irmağı, şehrin üzerine kurulduğu Manavgat Ovası'nı ortadan bölerek Manavgat'a eşsiz bir zenginlik ve verimlilik kazandırmaktadır.

DIE ANTIKE STADT SİDE
SİDE ANTİK KENTİ

Obwohl es keine genauen Informationen über das erste Gründungsdatum von Manavgat gibt, wo es in jeder Ecke historische Spuren von Römern, Byzantinern, Seldschuken und Osmanen gibt, wird angenommen, dass die Geschichte der antiken Städte Side und Selge, die innerhalb der Grenzen der Stadt liegen, bis ins 6. Jahrhundert v. Chr. reicht. Nachdem die Stadt im Laufe der Geschichte mit Namen wie Melas, Mavava, Manavyol, Manavyal, Manavji, Manavjal bekannt war, hat es seine heutige Form angenommen.

Her bir köşesinde Romalılardan, Bizanslılardan, Selçuklulardan ve Osmanlılardan izler taşıyan Manavgat'ın ilk kuruluş tarihi ile ilgili olarak kesin bir bilgiye rastlanmasa da sınırları içinde bulunan Side ve Selge antik kentlerin tarihinin M.Ö. 6. yüzyıla dayandığı düşünülmektedir. Kentin ismi; tarih boyunca Melas, Mavava, Manavyol, Manavyal, Manavji, Manavjal gibi isimlerle kullanıldıktan sonra bugünkü halini almıştır.

Manavgat bietet seinen Besuchern die einzigartige Atmosphäre des Mittelmeers und ist mit seinen antiken Stätten, Museen, Wasserfällen, Flüssen, Seen, Stränden und seiner wundervollen Natur, die Schönheit bei jedem Schritt und viele verschiedenen Aktivitäten bietet, zu einem häufigen Ziel für Millionen von Touristen geworden.

Ziyaretçilerine Akdeniz'in eşsiz atmosferini yaşatan Manavgat; deniz kıyısındaki antik kentleri, müzeleri, şelaleleri, nehirleri, gölleri, plajları, her adımda bir güzellik sunan muhteşem doğası ve birbirinden farklı aktiviteler ile her yıl milyonlarca turistin uğrak yeri olmayı başarmıştır.

Der nur wenige Kilometer von Manavgat entfernte Manavgat-Wasserfall, ist eine natürliche Schönheit, die von Touristen besucht wird, die nach Manavgat kommen. Der Wasserfall, der durch das Herunterfließen des Wassers aus einer Höhe von lediglich 4 bis 5 Metern entsteht, bietet mit seinem hohen Durchfluss und dem Ausfluss aus einem weiten Bereich eine herrliche Aussicht. Rund um den Manavgat-Wasserfall, der vor allem im Sommer von Besuchern überflutet wird, befinden sich viele Picknickplätze, Restaurants, Cafés, Kreuzfahrtterrassen und Souvenirläden. Darüber hinaus bietet der Manavgat-Wasserfall Möglichkeiten für verschiedene Aktivitäten. Dazu gehören auch Rafting oder Bootstouren. Es ist auch möglich, an Jeep-Safari-Touren in der Region teilzunehmen.

Manavgat'ın birkaç kilometre yakınında bulunan Manavgat Şelalesi, Manavgat'a gelen turistlerin yoğun olarak ziyaret ettiği doğal bir güzelliktir. Manavgat Nehri sularının 4-5 metrelik bir yükseklikten dökülmesiyle meydana gelen şelale, yüksekliği az olmasına rağmen suyun yüksek debisi ve geniş bir alandan dökülmesiyle muhteşem bir manzara oluşturmaktadır. Özellikle yaz aylarında ziyaretçi akınına uğrayan Manavgat Şelalesi'nin etrafında piknik alanları, restoranlar, kafeler, seyir terasları ve hediyelik eşya dükkanları bulunmaktadır. Bunların yanı sıra Manavgat Şelalesi farklı etkinliklere de olanak sağlamaktadır. Şelalenin üzerinde bulunan nehirde rafting sporu yapılabilmekte ya da tekne turlarına çıkabilmektedir. Ayrıca bölgede jeep safari turlarına katılmak da mümkündür.

Eine weitere natürliche Schönheit von Manavgat ist der 60 km vom Stadtteilzentrum entfernte Köprülü-Canyon-Nationalpark, der sich im Bereich des Köprüçay-Flusses und in der antiken Stadt Selge befindet. Köprüçay kommt aus dem Taurusgebirge, fließt durch die Canyon-Naturwunder und zählt zu den schönsten natürlichen Erholungsgebieten der Türkei. Darüber hinaus unterstreichen viele Ruinen wie die antike Stadt Selge im Westen des Flusses, Burgen am Flussufer, Brücken aus der Römerzeit und historische Straßen die historische Bedeutung der Region.

Manavgat'ın bir başka doğal güzelliği, ilçe merkezine 60 km uzaklıkta bulunan, Köprüçay Nehri ve Selge antik kenti bölgesinde yer alan Köprülü Kanyon Milli Parkı'dır. Toros Dağları'ndan doğarak doğa harikası kanyonlardan geçen Köprüçay, Türkiye'nin en güzel doğal rekreasyon alanlarındadır. Ayrıca nehrin batısında bulunan antik Selge kenti; nehrin kenarındaki kaleler, su kemerleri, Roma dönemine ait köprüler ve tarihi yollar gibi pek çok kalıntılar bölgenin önemini artırmaktadır.

Neben einzigartigen natürlichen und historischen Reichtümern bietet der Nationalpark Köprülü Canyon seinen Besuchern viele Aktivitätsmöglichkeiten. Köprüçay hat eine weltbekannte Rafting-Route und ist damit einer der Orte, die Besucher aus aller Welt zum Rafting bevorzugen. In der Region gibt es auch viele weitere Aktivitäten wie Kanufahren, Canyoning, Schwimmen, Klettern, Wandern und Camping.

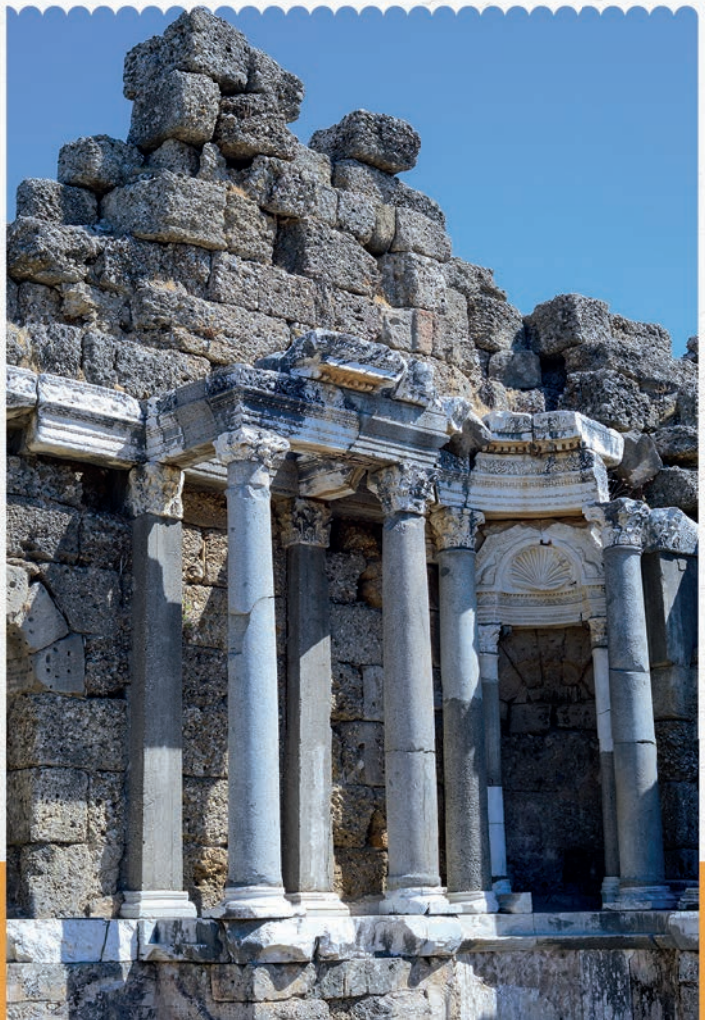
Köprülü Kanyon Milli Parkı, eşsiz doğal ve tarihi zenginliklerin yanı sıra ziyaretçilerine çok sayıda etkinlik seçeneği de sunmaktadır. Dünya çapında bir üne sahip bir rafting rotasına sahip olan Köprüçay, her yıl dünyanın dört bir yanından ziyaretçinin rafting sporu için rağbet ettiği bir yerdir. Bölgede ayrıca kano, canyoning, yüzme, kaya tırmanışı, doğa yürüyüşü, kampçılık gibi pek çok etkinlik olanağı bulunmaktadır.

DAS ANTIKE SIDE-THEATER
SİDE ANTİK TİYATRO

DER KÖPRÜÇAY FLUSS
KÖPRÜÇAY NEHRİ

DER OYMAPINAR DAMM / OYMAPINAR BARAJI

DAS ANTIKE SIDE-THEATER / SİDE ANTİK TİYATRO



Am Manavgat-Fluss befindet sich der drittgrößte Staudamm der Türkei, der Oymapınar Damm, auch er eines der bevorzugten Besucherziele. Die Bootstouren auf dem See sind ideal, um sich von den vom Damm geschaffenen Naturschönheiten faszinieren zu lassen. Das Tal, welches den oberen Teil des Damms bildet, bietet einen herrlichen Blick auf die steilen Hänge und den Wasserweg zwischen den Hängen. Einige Siedlungen, die sich unterhalb des Damms befanden, wurden im Laufe der Zeit überflutet. Diese Strukturen, die mit Bootstouren erkundbar sind, bieten interessante Anblicke.

Manavgat Nehri üzerine kurulmuş ve Türkiye'nin en büyük 3. barajı olan Oymapınar Barajı'nın üst kısmında yer alan Oymapınar Gölü de ziyaretçilerin yoğun olarak tercih ettiği bir yerdir. Gölde düzenlenen tekne turları barajın meydana getirdiği doğal güzellikleri görmek için idealdir. Barajın üst kısmını oluşturan vadi, dik yamaçları ve bu yamaçların arasında kalan su yoluyla muhteşem bir manzara sunmaktadır. Barajın altında kalan kısımlarda ise bazı yerleşim yerleri zaman içinde sular altında kalmıştır. Tekne turları ile görülmesi mümkün olan bu yapılar, ortaya ilginç görüntüler çıkarmaktadır.

Manavgat zeichnet sich auch durch seine historischen und archäologischen Ruinen aus der Antike aus. In Side, Seleukia und Selge befinden sich einige der wichtigsten Ruinen. Die Geschichte von Side, die wichtigste Tourismusregion von Manavgat, reicht bis zur Antike zurück. Die Ruinen von Side, der wichtigsten Hafenstadt von Pamphylien, sind bis heute erhalten. Das antike Theater, der Apollontempel und der Athena-Tempel sind die meistbesuchten Orte. Im Side-Museum, das aus dem Bad der antiken Stadt Agora umgebaut und in seine Gegenwart verwandelt wurde, sind die Funde der Ausgrabungen in der antiken Stadt zu betrachten. Zu diesen Funden zählen Inschriften, Ruinen aus römischer und byzantinischer Zeit, Sarkophage aus hellenistischer Zeit, Pforten und Altäre aus dem antiken Griechenland, Säulen und verschiedene Skulpturen.

Manavgat, eski çağlara uzanan tarihi ve arkeolojik kalıntıları ile de öne çıkmaktadır. Side, Seleukia ve Selge bu kalıntıların en önemli ev sahiplerindendir. Manavgat'ın en önemli turizm bölgesi olma özelliğine de sahip olan Side'nin tarihi antik çağlara dayanmaktadır. Pamfilya'nın en önemli liman kenti olan Side kentinin kalıntıları günümüze kadar ulaşmıştır. Antik tiyatro, Apollon Tapınağı ve Athena Tapınağı en çok ziyaret edilen yerlerdendir. Antik kent agorasının hamamından dönüştürülerek şimdiki haline getirilen Side Müzesi'nde, antik kentte yapılan kazılarda çıkarılan buluntular sergilenmektedir. Bu buluntular içinde yazıtlar, Roma ve Bizans dönemlerine ait kalıntılar, Helenistik çağa dayanan lahitler, Antik Yunan döneminden kalma porte ve sunaklar, sütunlar ve çeşitli heykeller yer almaktadır.

Die antike Stadt Seleukia, welche sich nun im Dorf Şıhlar befindet, wurde 300 v. Chr. auf einem Hügel gegründet. Die antike Stadt beherbergt viele Ruinen aus hellenistischer, römischer und byzantinischer Zeit. In den Archäologie Museen in Antalya und Side werden die Überreste dieser Ausgrabungen ausgestellt. Eine weitere antike Stadt ist Selde, eine der wichtigsten Städte der Region Pisidien. Das besterhaltene Bauwerk der Stadt, das unter lydischer, persischer, Alexander- und römischer Verwaltung stand, ist das antike Theater. Außerdem befinden sich in der Stadt auch weitere Sehenswürdigkeiten wie Gymnasien, Agora Tempel, Zisternen und Nekropole.

Şıhlar Köyü'nde yer alan Seleukia Antik Kenti ise M.Ö.300'lerde bir tepe üzerine kurulmuştur. Antik kent, Helenistik, Roma ve Bizans dönemlerine ait pek çok kalıntıya ev sahipliği yapmaktadır. Kazılardan çıkarılan kalıntılar Antalya Arkeoloji Müzesi ve Side Arkeoloji Müzesi'nde sergilenmektedir. Bir diğer antik kent de Pisidya Bölgesi'nin önemli kentlerinden biri olan Selde Antik Kenti'dir. Lidya, Pers, İskender ve Roma yönetimlerinde kalmış olan kentin en iyi korunmuş yapısı antik tiyatrosudur. Kentte ayrıca gymnasium, agora, tapınaklar, su sarnıçları ve nekropol yer almaktadır.

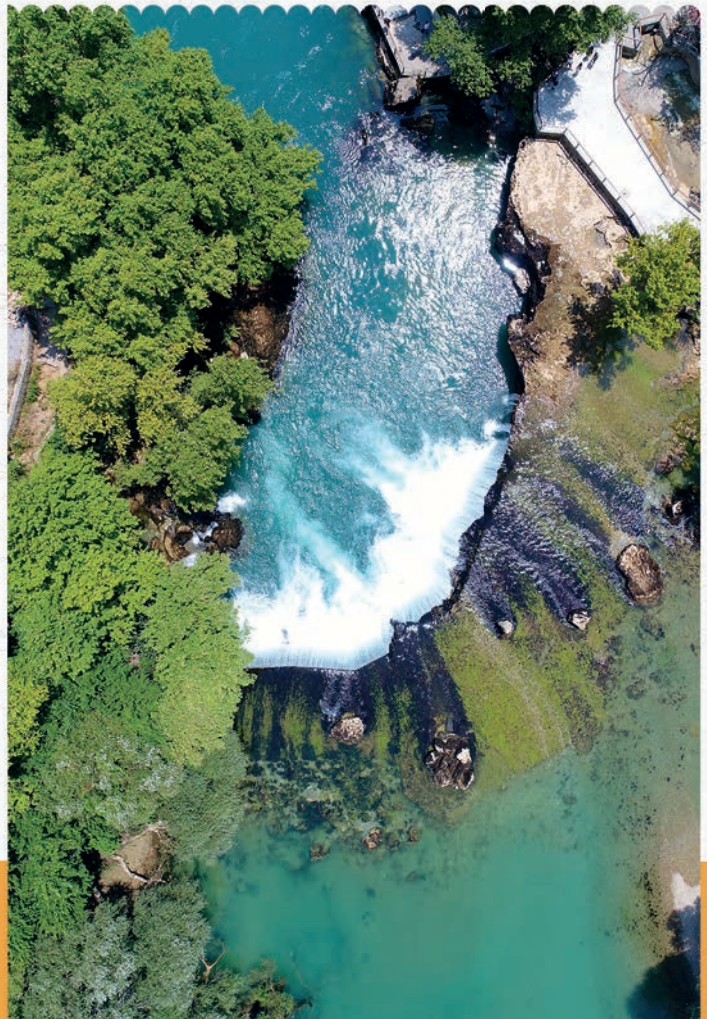
Neben seinen natürlichen Schönheiten, seiner Geschichte und Kultur ist Manavgat mit seinen einzigartigen Stränden, dem feinen Sand, seiner frischen Luft und seinem klaren Meer eine der bevorzugten Regionen für den Sommertourismus. Darüber hinaus finden in Manavgat zahlreiche Festivals und Veranstaltungen statt, darunter das Internationale Manavgat-Motorradfestival, das Manavgat-Friedenswasserkultur-, Tourismus-, Kunst- und Jugendfestival sowie das Side Welt-, Musik-, Kultur- und Kunstfestival.

Doğal güzellikleri, tarihi ve kültürünün yanı sıra Manavgat eşsiz plajları, incecik kumları, tertemiz havası ve berrak denizi ile de yaz turizminin tercih edilen bölgelerinden biridir. Ayrıca Manavgat; Uluslararası Manavgat Motosiklet Festivali, Manavgat Barış Suyu Kültür, Turizm, Sanat ve Gençlik Festivali ile Side Dünya Müzikleri Kültür ve Sanat Festivali gibi pek çok festival ve etkinliğe de ev sahipliği yapmaktadır.

Die Unterkunftsmöglichkeiten in Manavgat, einem der führenden Ferienorte des Mittelmeers, sind sehr reich. Die meisten Vier- und Fünf-Sterne-Hotels in Manavgat befinden sich in der Nähe des Meeres. Für günstigere Preise sind auch Hostels, Motels oder Boutique-Hoteleinrichtungen vorhanden.

RAFTING IM KÖPRÜLÜ CANYON
KÖPRÜLÜ KANYON'DA RAFTING

DER MANAVGAT WASSERFALL
MANAVGAT ŞELALESİ



Akdeniz'in önde gelen tatil beldelerinden Manavgat'ta konaklama seçenekleri oldukça fazladır. Manavgat'ta dört ve beş yıldızlı otellerin büyük bir kısmı denize yakın konumlarda yer almaktadır. Daha uygun fiyatlar için pansiyonlar, moteller ya da butik otel olanakları da mevcuttur.

Manavgat kann über Land oder über den Luftweg erreicht werden. Der Busverkehr zum Stadtzentrum von Antalya ist von überall in der Türkei verfügbar. Von hier aus ist Manavgat in 1,5 Stunden zu erreichen. Darüber hinaus kann der 60 km von Manavgat entfernte Flughafen Antalya mit dem Taxi, Shuttle oder Transfer erreicht werden.

Manavgat'a ulaşım kara yolu ya da hava yolu üzerinden yapılabilmektedir. Türkiye'nin her yerinden Antalya merkeze otobüs seferleri mevcuttur. Buradan 1,5 saatlik bir yolculuk ile Manavgat'a ulaşmak mümkündür. Ayrıca Manavgat'a 60 km uzaklıktaki Antalya Havalimanı üzerinden taksi, servis ya da transfer hizmetleri ile de Manavgat'a ulaşım sağlanabilmektedir.

DER OYMAPINAR SEE / OYMAPINAR GÖLÜ

Zeytinyağlı Barbunya

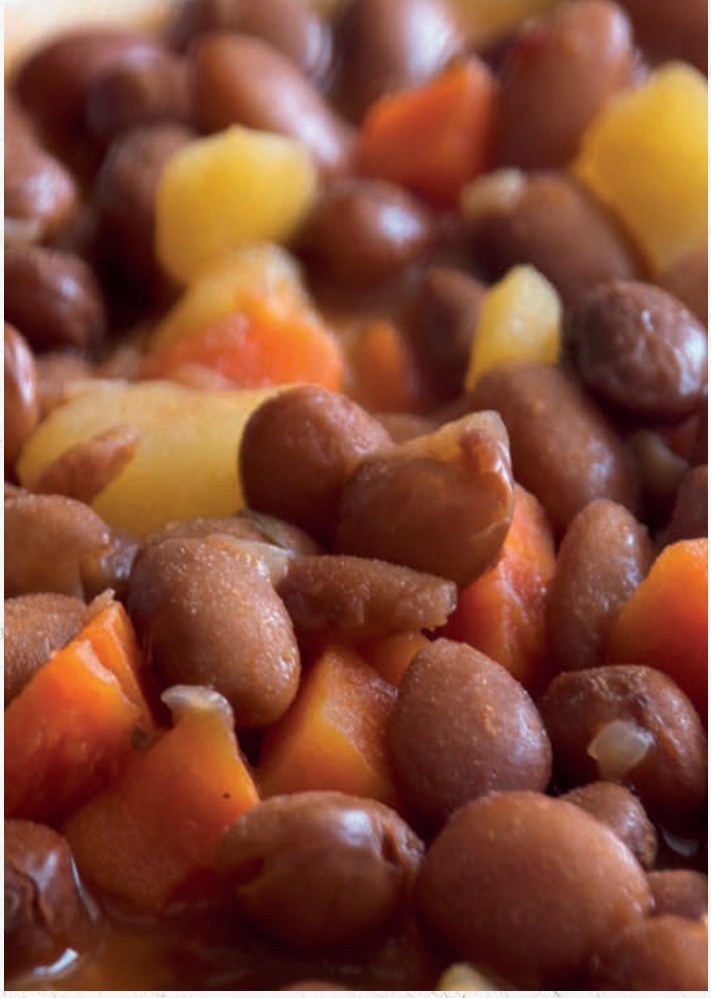
4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
500 g Kidneybohnen	500 g ayıklanmış barbunya
1 Zwiebel	1 soğan
1 Kartoffel	1 patates
1 Karotte	1 havuç
1 Knoblauchzehe	1 diş sarımsak
*1/4 Glas Olivenöl	*1/4 su bardağı zeytinyağı
*2 Gläser warmes Wasser	*2 su bardağı sıcak su
*1 Kaffeelöffel Tomatenmark	*1 tatlı kaşığı salça
*1 Teelöffel Zucker	*1 çay kaşığı toz şeker
Saft einer halben Zitrone	Yarım limonun suyu
*1 Teelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.



Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebel in Würfel schneiden und im Olivenöl rosa braten. Knoblauch raspeln und zusammen mit den Zwiebeln braten. Nachdem der Geruch des Knoblauchs entweicht, Tomatenmark hinzufügen und weitere Minuten sautieren. Die Kartoffeln in Würfel schneiden, die Karotten rund schneiden und zusammen mit den Kidneybohnen in den Topf geben. Salz, Zucker und Zitronensaft hinzugeben. Zuletzt das warme Wasser hinzufügen und mit Deckel abgedeckt bei schwacher Hitze solange kochen bis die Zutaten schön weich sind, das kann ungefähr eine halbe Stunde dauern. Sobald die Kidneybohnen gut durchgegart sind, den Topf vom Herd nehmen, abkühlen und ruhen lassen. Danach auf Serviertellern servieren. Es kann so oder mit fein gehackter Petersilie oder Dill serviert und verzehrt werden.

Zeytinyağı bir tencereye alınıp ısıtılır. Soğanlar küp küp doğranarak zeytinyağında pembeleşene kadar kavrulur. Sarımsak rendelenip soğanla birlikte kavrulmaya devam edilir. Sarımsağın kokusu çıktıktan sonra salça eklenir ve birkaç dakika da bu şekilde kavrulur. Patatesler küp küp, havuçlar yuvarlak şekilde doğranır ve barbunyalarla birlikte tencereye eklenir. Üzerine tuz, toz şeker ve limon suyu da ilave edilir. Son olarak sıcak su eklenir ve tencerenin kapağı kapalı bir şekilde kısık ateşte yumuşayıp suyunu çekene kadar, yaklaşık yarım saat pişirilir. Barbunya piştikten sonra ocaktan alınır ve ılıması için dinlenmeye bırakılır. Ardından servis tabaklarına alınıp servis edilir. Sade olarak tüketilebileceği gibi, üzeri ince kıyılmış maydanoz ya da dereotu ile süslenerek de servis edilebilir.

CHAMPIGNONS MIT KÄSE IM OFEN

Fırında Kaşarlı Mantar

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

180 °C

25 DAKİKA
25 MINUTEN

ZUTATEN

8 Champignons

1 Capia-Paprika

80 g geriebener Käse

*1,5 Esslöffel Butter

2 Knoblauchzehen

* 1 Teelöffel Salz

* 1 Teelöffel Pfeffer

2 Zweige frischer Thymian

MALZEMELER

8 adet mantar

1 adet kapya biber

80 g rendelenmiş kaşar peyniri

*1,5 yemek kaşığı tereyağı

2 diş sarımsak

*1 çay kaşığı tuz

*1 çay kaşığı karabiber

2 dal taze kekik

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Champignons waschen und Stiele von den Kopfteilen trennen. Die Kopfteile zur Seite legen und die Stiele zusammen mit der Paprika klein schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Stiele und Paprika in der Butter gut sautieren. Die Knoblauchzehen fein hacken und dazu geben. 3-4 Minuten lang sautieren und Salz, Pfeffer und frischen Thymian hinzugeben und durchmischen. Danach vom Herd nehmen. Die Kopfteile der Champignons auf einen Ofengrill oder in ein ofenbeständiges Blech legen. Auf die Teile die sautierte Mischung und darüber den geriebenen Käse geben. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 15 Minuten backen, bis der Käse geschmolzen ist. Sobald die Champignons aus dem Ofen kommen, schnell servieren. Außerdem können sie mit weiteren Kräutern wie Petersilie verziert werden.

Bemerkung: Anstelle von normalem Käse können verschiedene Käsesorten wie Cheddar und Mozzarella verwendet werden.

Mantarlar temizlendikten sonra sap kısımlarıyla baş kısımları ayrılır. Mantarların baş kısımları kenara alınarak sap kısımları ve kapya biber küçük küçük doğranır. Tereyağı bir tavaya alınarak eritilir. Doğranan mantar sapları ve biberler tereyağında güzelce sotelenir. Sarımsaklar da halka halka doğranarak üzerine ilave edilir. 3-4 dakika daha sotelendikten sonra tuz, karabiber ve taze kekik mantarlara eklenerek karıştırılır. Arından ocaktan alınır. Mantarların baş kısımları, fırın teline ya da ısıya dayanıklı bir kabın içine yerleştirilir. Üzerlerine önce sotelenen sebzeler, ardından da rendelenmiş kaşar peynirleri yerleştirilir. 180 °C önceden ısıtılmış fırında kaşarlar eriyene kadar, yaklaşık 15 dakika pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz, arzuya göre sade ya da üzeri maydanoz gibi yeşilliklerle süslenerek servis edilir.

Not: Kaşar peyniri yerine cheddar, mozzarella gibi farklı peynir çeşitleri de kullanılabilir.

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

Arpa Şehriye Salatası

10 KİŞİLİK
10 PERSONEN

20 DAKİKA
20 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
*4 Gläser Gerstennudeln	*4 su bardağı arpa şehriye
*8 Gläser warmes Wasser	*8 su bardağı sıcak su
*5 Esslöffel Öl	*5 yemek kaşığı sıvı yağ
4-5 eingemachte Gurken	4-5 adet salatalık turşusu
*1 Glas Mais	*1 su bardağı tane mısır
3-4 Zweige Petersilie	3-4 dal maydanoz
2-3 gegrillte rote Paprika	2-3 adet közlenmiş kırmızı biber
*4 Esslöffel Olivenöl	*4 yemek kaşığı zeytinyağı
Saft einer Zitrone	1 limonun suyu
*5 Esslöffel Granatapfelsirup	*5 yemek kaşığı nar ekşisi
*1 Teelöffel Salz	*1 çay kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Öl in eine Reispfanne geben, die Gerstennudeln darin solange rösten, bis sie ihre Farbe ändern. Nachdem sich deren Farbe verdunkelt hat, heißes Wasser hinzufügen und solange kochen, bis das Wasser eingezogen ist. Nachdem die Gerstennudeln gut gekocht sind, zum Abkühlen zur Seite stellen. Die eingemachten Gurken und die gegrillten roten Paprika in kleine Stücke schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. In die abgekühlten Gerstennudeln die Gurken, die Paprika, Petersilie und den Mais hinzufügen. Mit Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Granatapfelsirup abschmecken. Alles gut durchmischen und dann auf Serviertellern servieren.

Sıvı yağ, bir pilav tenceresine alınarak arpa şehriyeler kontrollü olarak renk değiştirene kadar kavrulur. Rengi koyulaştıktan sonra üzerine sıcak suyu ilave edilir ve suyunu çekene kadar pişirilir. Şehriyeler piştikten sonra soğuması için kenara alınır. Salatalık turşusu ve közlenmiş biberler küçük küçük doğranır. Maydanozlar temizlenip ince ince kıyılır. Soğuyan şehriyelerin içine turşular, közlenmiş biberler, maydanozlar ve tane mısırlar eklenir. Üzerine zeytinyağı, limon suyu, nar ekşisi ve tuz eklenerek tatlandırılır. Tüm malzeme güzelce karıştırıldıktan sonra servis için salata tabağına alınır.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

Sommer und Sonne

Güneş – Bu harika

Genießen Sie geschützt die Sonne.

- Sie schützen Ihre Kinder und sich durch Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor.
- Experten empfehlen Menschen mit sensibler Haut, diese zu bedecken, mit z.B. einem Hut und Kleidung.
- Je dunkler der Stoff ist, umso mehr absorbiert dieser Sonnenstrahlung und schützt so die Haut.

Denn Ihre Haut mag übermäßige Sonneneinstrahlung überhaupt nicht, Ihre Haut lässt Sie dies auch mit Sonnenbrand spüren und auch an einem Mehr an Falten sehen. Nutzen Sie die Früherkennungsuntersuchungen, die Ihnen die KNAPPSCHAFT bietet. Als Ihre Krankenversicherung übernimmt die KNAPPSCHAFT die Kosten der Hautkrebs- Vorsorgeuntersuchung. Und dies jedes zweite Jahr für Frauen und Männer auch unter 35 Jahren sowie für Jugendliche und Kinder. Übrigens, besonders im Sommer mag Ihre Haut Feuchtigkeit von Innen und Außen. Viel Freude.

Beugen Sie vor - gemeinsam mit der KNAPPSCHAFT.

08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

www.knappschaft.de

Sulu Köfte

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

Für die Fleischklöpse:

250 g Rindergehacktes
*1,5 Esslöffel Reis
*3 Esslöffel Mehl
1 Zwiebel
1 Ei
3 Knoblauchzehen
Ein paar Zweige Petersilie
*1,5 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1Teelöffel Kreuzkümmel

Zum Kochen:

*4 Esslöffel Olivenöl
1 Zwiebel
*1 Esslöffel Tomatenmark
*5-6 Gläser warmes Wasser
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel roter Paprikapulver

Um die Fleischklöpse zu mengen:

*4 Esslöffel Mehl

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Erst alle Zutaten für die Klopse vermischen. Die Zwiebel und Knoblauchzehen raspeln. Petersilie fein hacken. Hackfleisch, Mehl, Ei, Zwiebeln, Knoblauch, Salz und Gewürze in einen breiten Knetbehälter geben. Alles gut durchkneten, bis die Mischung an den Händen klebt. Um die Klopse zu mengen, 4 Esslöffel Mehl in ein breites Blech geben und gut verteilen. Jedes Mal die Hände leicht mit Wasser anfeuchten, dann von der Klopsmischung ein kleines Stück entnehmen und in das mit Mehl beschichtete Blech geben. Alles wiederholen bis die Klopsmischung alle ist. Danach das Blech leicht schwingen, damit alle Klopse gut mit Mehl beschichtet sind.

Zum Kochen das Olivenöl in einen Topf geben. Die Zwiebeln schneiden und im Olivenöl braten. Tomatenmark hinzugeben und gut durchbraten, danach 3 Gläser heißes Wasser dazugeben. Nachdem das Wasser kocht, die Klopse hinzufügen. So viel Wasser hinzugießen, bis die Klopse bedeckt sind. Salz und Gewürze hinzugeben und bei schwacher Hitze 25 Minuten kochen lassen. Sobald die Klopse weich und gar sind, auf Servierteller geben und warm servieren.

FLEISCHKLOPS-SUPPE

Sulu Köfte

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

45 DAKİKA
45 MINUTEN

MALZEMELER

Köftesi için:

250 g dana kıyma
*1,5 yemek kaşığı pirinç
*3 yemek kaşığı un
1 soğan
1 yumurta
3 diş sarımsak
Birkaç dal maydanoz
*1,5 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı kimyon

Pişirmek için:

*4 yemek kaşığı zeytinyağı
1 soğan
*1 yemek kaşığı domates salçası
*5-6 su bardağı sıcak su
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı toz kırmızı biber

Köfteleri bulamak için:

*4 yemek kaşığı un

Öncelikle köfte için gerekli olan malzemeler hazırlanır. Soğan ve sarımsaklar rendelenir. Maydanoz ince ince kıyılır. Kıyma, pirinç, un, yumurta, soğan, sarımsak, maydanoz, tuz ve baharatlar geniş bir yoğurma kabına alınır. Köfte harcı güzelce yoğrularak ele yapışan bir kıvama getirilir. Köfteleri bulamak için 4 yemek kaşığı un, geniş bir tepsiye alınarak yayılır. Her seferinde el hafifçe ıslatılarak köfte harcından küçük küçük alınıp yuvarlanır ve un serpilmiş tepsiye atılır. Tüm harç bitene kadar bu işlem tekrarlanır. Ardından tepsi hafif hafif sallanarak tüm köftelerin una bulanması sağlanır.

Pişirmek için, bir tencereye zeytinyağı alınır. Soğan yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur. Salça da eklenip kavrulduktan sonra içine 3 su bardağı sıcak suyu koyulur. Su kaynamaya başladıktan sonra içine köfteler atılır. Köftelerin üzerini geçecek kadar daha sıcak su ilave edilir. Tuzu ve baharatları da eklendikten sonra altı kısılarak 25 dakika pişmeye bırakılır. Köfteler yumuşayıp piştikten sonra servis tabaklarına alınır ve sıcak olarak servis edilir.

*Ölçü tablosu için
içindekilere bakınız.

Köri Soslu Tavuk

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

600 g Hühnchenbrust

*2 Esslöffel Öl

2 grüne Paprika

2 Tomaten

Für die sauce:

*2 Gläser kalte Milch

*2 Esslöffel Butter

*1 Esslöffel Mehl

*½ Glas warmes Wasser

*1 Kaffeelöffel indischer Curry

*1 Teelöffel Pfeffer

*1 Teelöffel Salz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Hühnchenbrust in kleine dünne Stücke schneiden. Grüne Paprika und Tomaten in grobe Stücke schneiden und zur Seite legen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Hühnchenstücke in die Pfanne geben. Solange bei mittelschwacher Hitze braten, bis die Hühnchenstücke Farbe annehmen. Die Paprika und Tomaten hinzufügen und ein paar Minuten gemeinsam braten.

Für die Currysauce Butter in eine andere Pfanne geben und erweichen lassen. Nachdem die Butter verschmolzen ist, das Mehl hinzugeben und solange rührend kochen, bis der Mehlgeruch entflieht. Zu dieser Mehlmischung die kalte Milch geben und mit einem Schneebesen schnell rühren, damit sich keine Klumpen bilden. Danach das warme Wasser, den indischen Curry, Pfeffer und Salz hinzugeben und den Herd schwach stellen. Die Sauce 4-5 Minuten lang solange rührend kochen, bis eine dicke Konsistenz entsteht. Die fertige Sauce auf die Hühnchenmischung geben und gut durchrühren. Alles zusammen weitere 5 Minuten kochen. Warm servieren.

Bemerkung: In der Bratphase von Hühnern kann Gemüse wie Pilze, Champignons, Capia-Paprika und Karotten hinzugefügt werden. Die Sauce kann mit der gleichen Menge Sahne anstelle von Milch zubereitet werden. Um die sahnige Konsistenz zu bewahren, sollte sie im letzten Moment langsam hinzugefügt und die Sauce nicht zu stark gekocht werden.

Köri Soslu Tavuk

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

Tavuklar küçük parçalar halinde jülyen olarak doğranır. Yeşil biber ve domatesler de iri parçalar halinde doğranarak kenara alınır. Sıvı yağ bir tavaya alınarak ısıtılır. Doğranmış tavuklar tavaya aktarılır. Tavuklar renk alıp suyunu çekene kadar orta ateşte kavrulur. Tavuklar pişmeye yakın, biberler ve domatesler de tavuğa eklenip birlikte birkaç dakika kavrulur.

Diğer tarafta köri sosunu hazırlamak için ayrı bir tavaya tereyeğı alınır ve eritilir. Tereyağı eridikten sonra un da üzerine eklenerek unun kokusu çıkıp renk alana kadar karıştırılarak kavrulur. Kavrulan una soğuk süt eklenir ve unun topaklanmaması için bir çırpıcı yardımıyla hızlıca karıştırılır. Ardından sıcak su, köri, karabiber, tuz eklenir ve ocağın altı kısılır. Sos, koyu bir kıvam alana kadar sürekli karıştırılarak kısık ateşte 4-5 dakika pişirilir. Hazırlanan köri sosu, kavrulmuş olan tavuklara eklenir ve iyice karıştırılır. Tüm malzemeler 5 dakika kadar daha pişirilir. Bekletmeden, sıcak olarak servis edilir.

Not: Tavukların kavrulma aşamasında tarife mantar, kapya biber, havuç gibi istenilen sebzeler de eklenebilir. Sos, süt yerine aynı ölçüde krema ile de hazırlanabilir. Ancak kremanın kesilmemesi için son anda yavaş yavaş eklenmesi ve sosun çok fazla kaynatılmaması gerekmektedir.

MALZEMELER

600 g tavuk göğsü

*2 yemek kaşığı sıvı yağ

2 adet yeşil biber

2 adet domates

Sosu için:

*2 su bardağı soğuk süt

*2 yemek kaşığı tereyağı

*1 yemek kaşığı un

*½ su bardağı sıcak su

*1 tatlı kaşığı köri

*1 çay kaşığı karabiber

*1 çay kaşığı tuz

*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

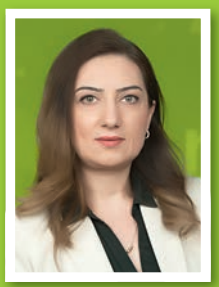
Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

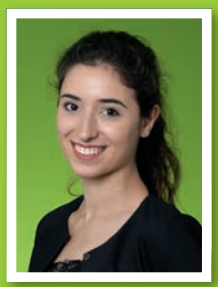
Gamze Ödemis
Versicherungsfachfrau
Schadenmanagement

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.

Çilekli Milföy Pasta

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

200 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
6 Blätterteige	6 adet milföy hamuru
*3 Gläser Milch	*3 su bardağı süt
*½ Gläser Zucker	*½ su bardağı toz şeker
*2 Esslöffel Mehl	*2 yemek kaşığı un
*1 Esslöffel Butter	*1 yemek kaşığı tereyağı
*1 Glas Erdbeeren	*1 su bardağı çilek
*2 Esslöffel Stärke	*2 yemek kaşığı nişasta
1 Päckchen Vanillezucker	1 paket vanilya
1 Eigelb	1 yumurta sarısı
Puderzucker	Pudra şekeri

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Blätterteige aus dem Gefrierschrank nehmen und bei Raumtemperatur auftauen lassen. Auf ein Backblech Backpapier legen und die nun weichen Blätterteige platzieren. Damit die Blätterteige nicht wellig werden, mit einer Gabel in die Blätterteige Löcher stechen und erneut Backpapier darüber legen. Ein anderes Backblech als Gewicht auf die Blätterteige platzieren. Dadurch bleiben die Blätterteige dünn und schwellen nicht zu sehr auf. Die Blätterteige in einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 20-25 Minuten backen. Danach aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Während die Blätterteige abkühlen, Milch, Zucker, Mehl, Stärke und Eigelb in einem Topf mischen und bei mittlerer Hitze solange durchrühren und kochen, bis eine Pudding-Konsistenz entsteht. Wenn die Mischung bereit ist, den Vanillezucker und die Butter hinzufügen und solange mischen, bis diese gut verschmolzen sind. Die vorbereitete Sahnemischung zur Seite legen und abkühlen lassen. Nachdem sie völlig abgekühlt ist, in einen Spritzbeutel geben. Die Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden. Die abgekühlten Blätterteige einzeln entnehmen, die Sahnemischung daraufgeben und dann die Erdbeerstücke auflegen. Danach mit einem weiteren Blätterteig abdecken und erneut Sahnemischung und Erdbeeren hinzugeben. Zuletzt als oberste Schicht noch einen Blätterteig platzieren. Auf die obersten Blätterteige ein kleines bisschen Sahnemischung geben und mit Erdbeerstückchen verzieren. Mit Puderzucker bestreuen und servieren.

Milföyler dondurucudan çıkarılarak oda sıcaklığında biraz yumuşamaları beklenir. Fırın tepsisine yağlı kâğıt serilir ve yumuşayan milföyler yağlı kâğıt üzerine dizilir. Çok kabarmamaları için milföylerin yüzeylerine çatalla delikler açılır ve üzerlerine de yağlı kâğıt serilir. Başka bir fırın tepsisi de ağırlık yapması için milföylerin üzerine yerleştirilir. Bu sayede milföyler ince katmanlar halinde kalacak ve kabarmayacaktır. Milföyler, önceden ısıtılmış 200 °C fırında 20-25 dakika kadar pişirilir. Ardından fırından çıkarılarak soğumaya bırakılır. Milföyler soğurken bir tencereye süt, toz şeker, un, nişasta ve yumurta sarısı alınarak iyice karıştırılır ve orta ateşte muhallebi kıvamına gelene kadar pişirilir. Karışım piştikten sonra içine vanilya ve tereyağı eklenerek yağ eriyene kadar karıştırılır. Hazırlanan krema karışımı kenara alınarak soğumaya bırakılır. Tamamen soğuduktan sonra sıkma torbasına aktarılır. Çilekler yıkanarak küçük parçalar halinde doğranır. Soğuyan milföylerden biri alınarak üzerine önce kremadan sıkılır, daha sonra da dilimlenmiş çilek koyulur. Ardından üzerine ikinci milföy katı koyularak yeniden krema sıkılıp çilek yerleştirilir. Son olarak en üst kata bir milföy daha koyulur. En üstteki milföyün ortasına küçük bir parça krema sıkılır ve üzeri çilekle süslenir. Pudra şekeri serpildikten sonra servise hazırdır.

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

Die Honigmelone – eine reine Erfrischungsquelle aus Duft und Geschmack

KOKUSU VE LEZZETİYLE SERİNLİK KAYNAĞI

KAVUN

Die Honigmelone zählt zu den Favoriten der Kürbis-Familie und ist mit ihrer goldgelben Farbe, ihrem Duft und ihrem einzigartigen Geschmack eine der unverzichtbaren Früchte des Sommers. Die äußere Oberfläche der Honigmelone, welche die saftige intensive Frucht beinhaltet, variiert je nach dem Boden, auf dem sie wächst. Die Heimat der Honigmelone ist Zentralasien und der Iran. Auch in der Türkei werden in verschiedenen Regionen Honigmelonen angebaut. Die Honigmelone ist reich an Magnesium, Natrium, Kalium und Eisen und bietet von der Frucht bis zum Kern und der Schale viele Vorteile für die Gesundheit. Sie unterstützt das Immunsystem, hilft bei der Regeneration geschädigter Zellen und ist auch gut für Probleme in vielen deformierten Bereichen des Körpers. Mit Vitamin- und Mineralienspeichern erhöht die Honigmelone die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten. Neben dem Gebrauch als Lebensmittel findet die Honigmelone auch in der Medizin Gebrauch. Die Honigmelone wird außerdem in der Kosmetikindustrie verwendet. Es ist bekannt, dass die Honigmelone von den Sultanen in den osmanischen Palästen als Schönheitsmittel verwendet wurde.

Kabakgiller familyasının baş tacı kavun, altın sarısı rengi, mis kokusu ve eşsiz tadıyla yaz aylarının vazgeçilmez meyvelerinden biridir. İçi sulu ve etli bir meyve olan kavunun dış yüzeyi, yetiştiği toprağa bağlı olarak değişiklik gösterir. Kavunun ana yurdu Orta Asya ve İran'dır. Türkiye'de de çeşitli bölgelerde kavun yetiştiriciliği yapılmaktadır. Magnezyum, sodyum, potasyum ve demir bakımından oldukça zengin bir meyve olan kavun, meyvesinden çekirdeğine ve kabuğuna kadar sağlık için pek çok fayda sağlar. Bağışıklık sistemini destekler, hasara uğramış hücrelerin yenilenmesine yardımcı olur ve vücutta deforme olmuş pek çok bölgedeki sorunlara da iyi gelir. Vitamin ve mineral deposu olan kavun, hastalıklara karşı direnci artırır. Kavun, yiyecek olarak tüketilmesinin yanı sıra tıbbi malzeme olarak da kullanılmaktadır. Ayrıca kozmetik sektöründe de kavundan faydalanılır. Kavunun, Osmanlı saraylarındaki sultanlar tarafından güzellik malzemesi olarak kullanıldığı bilinmektedir.

DARMFREUNDLICH

Die Honigmelone ist ein kalorienarmes und ballaststoffreiches Lebensmittel. 1 Portion Honigmelone enthält 1,5 Gramm Ballaststoffe. Mit hohem Fasergehalt hilft die Honigmelone dem Darm, gut zu arbeiten. Die Frucht kann zu allen Mahlzeiten verzehrt werden und vermittelt mit ihrer faserigen Struktur langanhaltendes Sättigungsgefühl.

BAĞIRSAK DOSTUDUR

Kavun, düşük kalorili ve lif bakımından zengin bir besindir. 1 porsiyon kavunda 1,5 gram lif bulunmaktadır. Lif içeriği yüksek olan kavun, bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olmaktadır. Tüm öğünlerde tüketilebilen kavun, lifli yapısı ile uzun süre tokluk hissi sağlamaktadır.

ENTHÄLT VITAMIN A

Gelbe und orange Früchte sind reich an Beta-Carotin. Beta-Carotin ist eine Form von Vitamin A. Die Honigmelone ist reich an Beta-Carotin. Vitamin A unterstützt die Gesundheit der Augen und spielt eine Rolle bei der Vorbeugung von Katarakten. Auch spielt es eine wichtige Rolle, um ein starkes Immunsystem aufzubauen und die allgemeine Gesundheit zu schützen.

A VİTAMİNİ İÇERİR

Sarı ve turuncu meyveler beta karoten bakımından zengindir. Beta karoten bir tür A vitamini formudur. Kavun da beta karoten açısından zengin bir meyvedir. A vitamini, göz sağlığını destekler ve katarakt oluşumunun engellenmesinde rol oynar. Ayrıca kavundaki beta karoten kuvvetli bir bağışıklık sisteminin kazanılması ve genel sağlığın korunması açısından da önemlidir.

HOHER NÄHRWERT

Die Honigmelone ist eine vielfältige und reichhaltige Quelle an Mineralien und Vitaminen. Die darin enthaltenen Nährstoffe haben viele gesundheitliche Vorteile. Die Honigmelone ist besonders reich an Vitamin C, B-Vitaminen, Vitamin K sowie Kalium und Magnesium. Sowohl Früchte als auch Körner enthalten starke Antioxidantien wie Beta -Carotin und Kaffeinsäure.

BESİN DEĞERİ YÜKSEKTİR

Kavun çok çeşitli ve zengin mineral ve vitamin kaynağıdır. İçeriğindeki besinlerin sağlığa pek çok faydası vardır. Kavun özellikle C vitamini, B vitaminleri, K vitamini, potasyum ve magnezyum açısından zengindir. Hem meyvesi hem de çekirdekleri beta karoten ve kafeik asit gibi güçlü antioksidanlar içerir.

REDUZIERT DAS KREBSRISIKO

Der hohe Carotinoidgehalt der Honigmelone beugt Krebs vor und verringert das Lungenkrebsrisiko. Die Honigmelone trägt zur Erneuerung der Zellen bei, indem sie beschädigte oder krebskranke Zellen bekämpft.

KANSER RİSKİNİ AZALTIR

Kavunun yüksek karotenoid içeriği, kanseri önlemede yardımcı olur ve akciğer kanseri riskini azaltır. Kavun, hasara uğramış ya da kansere yakalanmış hücrelerle mücadele ederek bu hücrelerin yenilenmesine katkı sağlar.

SCHÜTZT DEN HERZ-KREISLAUF UND DIE GESUNDHEIT DER GEFÄSSE

Honigmelonsen sind reich an Kalium und schützen dadurch wirksam die kardiovaskuläre Gesundheit. Die Honigmelone enthält auch Natrium, welches den Bluthochdruck verhindert. Darüber hinaus verhindert die im Melonengehalt als Adenosin bezeichnete Substanz die Blutgerinnung. Während das in Honigmelonen enthaltene Folat das Risiko eines Herzinfarkts verringert, hilft Vitamin C dabei die Gefäßsteifheit zu verhindern.

KALP VE DAMAR SAĞLIĞINI KORUR

Postasyum açısından zengin olan kavun, kalp ve damar sağlığının korunmasında etkilidir. Ayrıca içeriğinde, hipertansiyonu engelleyen sodyum da bulunmaktadır. Bunların yanı sıra, kavunun içeriğinde bulunun adenosin adı verilen madde kanın pıhtılaşmasını önler. Kavunda bulunan folat kalp kirizi riskini azaltırken C vitamini de damar sertliğinin önüne geçilmesine yardımcı olur.

REGULIERT DEN BLUTDRUCK

Diäten, die reich an Obst und Gemüse sind, tragen dazu bei, den Blutdruck regelmäßig zu halten und das Risiko von Herzerkrankungen zu verringern. Bei diesen Diätlisten ist es wichtig, eine ausreichende Kaliumaufnahme zu erhalten und Lebensmittel mit niedrigem Natriumgehalt zu konsumieren. Die Honigmelone ist ein kaliumreiches und natriumarmes Lebensmittel. Ungefähr 200 Gramm Honigmelone decken 15 % des täglichen Kaliumbedarfs ab. Daher gehört es zu den Lebensmitteln, die auf einer Liste gesunder Ernährung stehen sollten.

TANSİYONU DÜZENLER

Meyve ve sebzeler yönünden zengin olan diyetler, tansiyonun düzenli tutulmasına ve kalp rahatsızlığı risklerinin azaltılmasına yardımcı olur. Bu diyet listelerinde, yeterli potasyum alımı ve düşük sodyum içerikli yiyeceklerin tüketilmesi önemlidir. Kavun da potasyum bakımından yüksek, sodyum bakımından düşük içeriğe sahip bir besindir. Yaklaşık 200 gram kavun, günlük potasyum ihtiyacının %15'ini karşılayabilmektedir. Böylelikle, sağlıklı bir diyet listesinde olması gereken besinler arasında gelmektedir.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Die Honigmelone enthält sehr wichtige Mineralien, welche sehr gut für die Knochen sind. Die Honigmelone enthält Vitamine und Mineralien wie Folsäure, Vitamin K, Magnesium und Folsäure, die für die Erhaltung, Stärkung und Reparatur der Knochen von großer Bedeutung sind. Abgesehen davon enthält Melone Phosphor, Kalzium und Zink, die das Skelettsystem und die Knochengesundheit unterstützen, wenn auch in geringen Mengen.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Kavun, kemiklere fayda sağlayan çok önemli mineraller içerir. Kavunda kemiklerin korunması, güçlenmesi ve onarımı için büyük öneme sahip olan folat, K vitamini, magnezyum ve folik asit gibi vitamin ve mineraller bulunmaktadır. Bunların dışında kavun az miktarlarda da olsa, iskelet sistemini ve kemik sağlığını destekleyen fosfor, kalsiyum ve çinko da içerir.

EMPFOHLEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

Folsäure ist ein Vitamin, das für diejenigen empfohlen wird, die schwanger werden möchten, und für werdende Mütter für eine gesunde Schwangerschaft. Die Honigmelone, die sehr reich an Folsäure ist, kommt Frauen vor und während der Schwangerschaft zugute. Es gibt einige Ansichten, dass der regelmäßige Verzehr von Melonen die Fruchtbarkeit erhöht. Die Honigmelone, die auch die Eigenschaft besitzt, Hormone zu regulieren, hilft dem gesunden Schwangerschaftsprozess.

HAMİLELİK SÜRECİNDE ÖNERİLİR

Folat, hamile kalmak isteyenlere ve hamilelik sürecinin sağlıklı geçirilmesi için anne adaylarına önerilen bir vitamindir. Folat bakımından çok zengin olan kavun, hamilelik öncesinde ve hamilelik sürecinde kadınlara fayda sağlamaktadır. Düzenli olarak kavun tüketmenin doğurganlığı artırdığına dair birtakım görüşler mevcuttur. Hormonları düzenleyici özelliği de bulunan kavun, hamilelik sürecinin sağlıklı geçmesine yardımcı olmaktadır.

ZAHLREICHE VORTEILE FÜR DIE HAUT

Die Honigmelone bietet dank der darin enthaltenen Kollagensubstanzen viele Vorteile für die Haut. Kosmetikunternehmen nehmen häufig Honigmelonen in Hautpflegeprodukten auf. Die Honigmelone hat dank der Menge an Vitamin C und Wasser eine feuchtigkeitsspendende Wirkung auf die Haut. Vitamin C spielt auch eine Rolle bei der Heilung von Wunden und leichten Verbrennungen. Außerdem ist die Honigmelone auch sehr nützlich gegen Ekzeme und Haarausfall.

CİLDE SAYISIZ FAYDA SAĞLAR

Kavun, içerdiği kollajen maddeler sayesinde cilt için de pek çok fayda sağlar. Kozmetik firmaları, cilt bakım ürünlerinde kavuna sıkça yer vermektedir. Kavun, içindeki C vitamini ve su miktarı sayesinde cilde nemlendirici bir etki yapar. C vitamini ayrıca yaraların ve hafif yanıkların iyileşmesinde de rol oynar. Kavun ayrıca egzama ve saç dökülmelerine karşı da oldukça faydalıdır.

Diabetikern wird nicht empfohlen, Honigmelonen zu konsumieren. Darüber hinaus wird empfohlen, Honigmelonen vorsichtig zu konsumieren, da ein übermäßiger Konsum die Magensäure erhöht. Daher sollten Menschen mit Magengeschwüren keine Honigmelonen ohne Rücksprache mit ihren Ärzten konsumieren.

Şeker hastalarının kavun tüketmesi tavsiye edilmemektedir. Ayrıca kavunun aşırı tüketimi mide asidini yükselteceğinden dikkatli tüketilmesi, özellikle ülser hastalarının doktorlarına danışmadan kavun tüketmemesi önerilmektedir.

Kavunlu Dondurma

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
1 mittelgroße Honigmelone	1 adet orta boy kavun
*1 Glas Milch	*1 su bardağı süt
*1 Glas Zucker	*1 su bardağı toz şeker
1 Päckchen Sahne	1 paket krema

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Honigmelone schälen, die Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden. Die Stücke in einen Mixer geben und solange mixen, bis alles flüssig wird. Milch und Zucker in einen Topf geben. Solange durchrühren bis die Milch kocht und der Zucker geschmolzen ist. Danach vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Die Sahne in einen tiefen Mischbehälter geben und gut mixen. Nachdem sie eine dicke Konsistenz hat, die nun abgekühlte Milchmischung und die Honigmelonenstücke hinzugeben. Weiter mischen. Nachdem alle Zutaten gut vermischt sind, diese in einen Tiefkühl-beständigen Behälter geben und ins Tiefkühlfach legen. Die Eismischung muss jede Stunde herausgenommen und durchgemischt werden. Dadurch vereist es nicht und friert einfacher ein. Dies sollte 4-5 Mal wiederholt werden, bis das Eis völlig eingefroren ist. Sobald das Eis die gewünschte Konsistenz erhält, ist es zum Servieren bereit. Nach Wunsch und Geschmack kann es mit weiteren Honigmelonenstückchen verziert serviert werden.

Kavun soyulup çekirdekleri çıkarılır ve iri parçalar halinde dilimlenir. Dilimlenen kavunlar mutfak robotunda tamamen sıvı hale gelene kadar çekilir. Süt ve şeker bir tencereye alınır. Süt ısınıp şeker eriyinceye kadar karıştırılır. Şeker eridikten sonra altı kısılarak ocaktan alınır ve soğumaya bırakılır. Krema, derin bir çırpma kabına alınarak iyice çırpılır. Kıvam aldıktan sonra içine soğuyan sütlü şekerli karışım ve çekilmiş kavun eklenir. Çırpmaya devam edilir. Tüm malzemeler iyice karıştıktan sonra karışım, geniş ve dondurucuya dayanıklı bir kaba aktarılır ve buzdolabının derin dondurucu bölmesine koyulur. Dondurma karışımı her saat başı çıkarılarak karıştırılmalıdır. Bu sayede buzlanmayacak ve daha kolay donacaktır. Bu işlem, dondurma tamamen donana kadar en az 4-5 kere tekrarlanır. Dondurma, istenilen kıvama geldikten sonra servis etmeye hazırdır. Arzuya göre kavun dilimleri eşliğinde, nane yaprakları ile süslenerek servis edilebilir.

GAZİ

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

GAZİ YUMUŞAK – Cremiger Weichkäse

GAZİ YUMUŞAK – Süzme Beyaz Peynir

gazi.de

Kavunlu Smoothie

2 KİŞİLİK
2 PERSONEN

10 DAKİKA
10 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
4 Scheiben Honigmelonen	4 dilim kavun
200 ml fettarme Milch	200 ml yağsız süt
*1 Esslöffel Joghurt	*1 yemek kaşığı süzme yoğurt
*1 Kaffeelöffel Honig	*1 tatlı kaşığı bal
2 Zweige frische Minze	2 dal taze nane yaprağı

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Honigmelone schälen, die Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden. Die fettarme Milch, den Joghurt, Honig und die Melonenstücke in einen Mixer geben. Alle Zutaten im Mixer bearbeiten, bis die Mischung leicht klumpig ist. Den fertigen Smoothie in Serviergläser geben. Mit Minzblättern verzieren und gleich servieren.

Bemerkung: Die Zutaten des Smoothies können auch vorher im Kühlschrank vorgekühlt werden. Außerdem können je nach Wunsch und Geschmack Eiswürfel hinzugefügt werden. Menschen, die allergisch gegen Kuhmilch sind, können die gleiche Menge von fettarmer Ziegenmilch oder laktosefreier Milch verwenden.

Kavun soyulup çekirdekleri temizlenir ve küçük parçalar halinde kesilir. Yağsız süt, süzme yoğurt, bal ve kavun parçaları bir mutfak robotuna alınır. Tüm malzeme, hafif pütürlü olarak kalana kadar robotta çekilir. Hazır olan smoothie, servis bardaklarına alınır. Nane yapraklarıyla süslenerek bekletmeden servis edilir.

Not: Smoothie için kullanılan malzemeler buzdolabında soğutularak da kullanılabilir. Ayrıca arzuya göre servis öncesinde buz ilavesi yapılabilir. İnek sütüne alerjisi olan kişiler aynı ölçülerde yağ oranı düşük keçi sütü ya da laktozsuz süt kullanabilir.

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
GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!

Geleneksel ve yeni bir arada

www.suntat.de