Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

42

August 2020

STADT DES LICHTS: FETHİYE

IŞIKLARIN KENTİ: FETHİYE

Karpuz Pasta

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

STADT DES LICHTS: FETHİYE
IŞIKLARIN KENTİ: FETHİYE
4

BOHNEN MIT FLEISCH
Etli Kuru Fasulye
9

COUSCOUS-REIS
Kuskus Pilavı
10

MANGOLD-GERICHT
Pazı Yemeği
12

ELBASAN-PFANNE
Elbasan Tava
14

TALAS-PASTETE MIT JOGHURT-SAUCE
Yoğurt Soslu Talaş Böreği
16

WASSERMELONEN-TORTE
Karpuz Pasta
20

KLEINES ROTES WUNDER: DIE SAUERKIRSCHE
KÜÇÜK KIRMIZI MUCİZE: VİŞNE
22

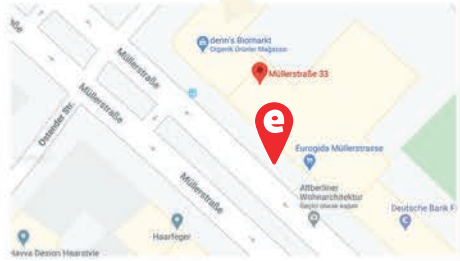
SAUERKIRSCH-KUCHEN
Vişneli Turta
26

SAUERKIRSCH-KOMPOTT
Vişne Kompostosu
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



Müllerstraße 33,
13353 Berlin

Bus / Otobüs:
120 (Gerichtstraße)

U-Bahn:
U6 + U9 Leopoldplatz

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

Tel: 030 / 20 09 59 24
Fax: 030 / 20 09 59 25

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 WEDDING 2

In unserer Filiale in der Müllerstraße begrüßen wir Sie im Herzen Weddings auf über 700 m². Diese Filiale bietet als eine von insgesamt zwei Filialen in Wedding ein reiches Angebot verschiedener Obst- und Gemüsesorten und eine große Auswahl orientalischer und mediterraner Lebensmittel. Außerdem erwartet Sie im Durchgangsbereich eine Schlemmerecke mit diversen hausgemachten Teigwaren und Feinkost-Spezialitäten.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WEDDING 2 ŞUBESİ

Wedding'in kalbinde, 700 m²'nin üzerindeki Müllerstraße şubemizde tüm ziyaretçilerimizi içtenlikle karşılıyoruz. Wedding'te bulunan iki şubemizden biri olan bu şubemizde, müşterilerimize zengin çeşitlilikte meyve, sebze ve çeşitli oryantal ve Akdeniz yiyeceklerini sunuyoruz. Ayrıca şubemizin iç bölümünde, çeşitli ev yapımı hamur işleri ve şarküteri spesiyalleri bulabileceğiniz bir köşe sizleri bekliyor.

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.

STADT DES LICHTS: FETHIYE

IŞIKLARIN KENTİ: FETHİYE

Fethiye, die Stadt, die sich am Meer der türkischen Ägäisregion der Türkei befindet und eine der 13 Bezirke der Provinz Mugla ist, ist eine Stadt voller Geschichte und natürlicher Schönheit. Fethiye, im 5. Jahrhundert vor Chr. gegründet, ist seit der Antike ein wichtiges Siedlungszentrum. Fethiye, das von den Lykern unter dem Namen Telmessos gegründet wurde, welches in der Antike „Volk-des-Licht-Landes“ bedeutete, wurde auch als „unberührte Jungfrau des Licht-Landes“ bezeichnet. Die Stadt war auch unter der Bezeichnung Meğri (Makri) bekannt, was in den späteren Epochen „abgelegenes Land“ bedeutete. In Erinnerung an Fethi Bey, einen der ersten türkischen Piloten, der durch Abschuss seines Flugzeugs in der Nähe von Teberiye den Märtyrertod erlitt, wurde der Name der Stadt in „Fethiye“ geändert. Fethiye, in der Antike auch als Hellseher- und Wahrsagerstadt bekannt, ist eine einzigartige Stadt inmitten des glänzenden Mittelmeers. Mit langen Stränden, wunderschönen Inseln, sauberen Buchten, türkisfarbenem Meer und historischer Struktur in jeder Ecke bietet die Stadt ihren Besuchern ein unvergessliches Erlebnis.

DER YACHTHAFEN VON FETHİYE / FETHİYE MARİNA

Türkiye'nin Ege Bölgesi'nde, Muğla iline bağlı 13 ilçeden biri olan Fethiye, deniz kıyısında huzurlu bir coğrafyaya sahip, tarihi ve doğal güzelliklerle dolu bir kenttir. M.Ö. 5. yüzyılda kurulduğu düşünülen Fethiye, çok eski çağlardan beri önemli bir yerleşim merkezi olmuştur. Antik dönemde "Aydınlıklar Ülkesi İnsanları" anlamına gelen Likyalılar tarafından Telmessos adıyla kurulan Fethiye, "Aydınlıklar Ülkesi'nin El Değmemiş Bakiresi" olarak anılmaktaydı. Kentin ismi sonraki dönemlerde "uzak diyar" anlamına gelen Meğri (Makri) olarak anılmış, daha sonra Teberiye yakınlarında uçağı düşürülerek şehit olan ilk Türk pilotlarından Fethi Bey'in ismi anısına "Fethiye" olarak değiştirilmiştir. Antik Çağ'da kâhinler kenti olarak da bilinen Fethiye, Akdeniz'in tüm ihtişamına sahip eşsiz güzellikte bir kenttir. Uzun kumsalları, birbirinden güzel adaları, tertemiz koyları, turkuaz denizi, her köşesinde barındırdığı tarihi dokusuyla ziyaretçilerine unutulmaz bir deneyim yaşatır.

Mit weltberühmten Buchten und Stränden bietet Fethiye seinen Besuchern eine Mischung aus Urlaub, Natur und Geschichte. Eines der wichtigsten historischen Gebäude der Stadt sind die Amintas Königsgräber. Die meterhohen Gräber auf den Felsblöcken fallen durch ihre Lage direkt am Hang der Stadt auf. Die Gräber, welche zu den wichtigsten Symbolen der Stadt zählen, wurden in natürliche Felsen gehauen, und sind damit einzigartige Artefakte von der lykischen Zeit bis zur Gegenwart. Außerdem sind hier auch die Überreste einer Burg zu finden, von der gesagt wird, dass sie von den Rittern des heiligen Johannes auf dem Hügel südlich der Gräber erbaut wurden. Das Amphitheater Telmessos gehört zu den sehenswerten historischen Ruinen. Archäologische Artefakte aus der lykischen, persischen, hellenischen, römischen und byzantinischen Zeit sind im Fethiye-Museum ausgestellt. Darüber hinaus gehören die antike Stadt Letoon, die auf der Liste des UNESCO-Weltkulturerbes steht, die antike Stadt Tlos, welche von Liebhabern von Geschichte und Kultur oft besucht wird, und der Lykische Weg mit seinen reichen historischen Besonderheiten zu den wichtigsten Werten von Fethiye.

Dünyaca ünlü koylara ve plajlara sahip Fethiye, ziyaretçilerine tatili, doğayı ve tarihi bir arada sunmaktadır. Kentin en önemli tarihi yapılarından biri Amintas Kral Mezarları'dır. Metrelerce yükseklikte bulunan kaya blokları üzerinde yer alan mezarlar şehrin yamacında bulunmasıyla dikkat çeker. Şehrin en önemli simgelerinden olan ve doğal kayalara oyulmuş mezarlar, Likya döneminden bugüne kadar gelmiş eşsiz eserlerdir. Ayrıca mezarların güneyindeki tepe üzerinde Aziz John Şövalyeleri tarafından yapıldığı söylenen kalenin kalıntıları da bulunmaktadır. Bölgedeki Telmessos Amfi Tiyatrosu da görülmeye değer tarihi kalıntılardandır. Likya, Pers, Helen, Roma ve Bizans dönemine ait arkeolojik eserler ise Fethiye Müzesi'nde sergilenmektedir. Ayrıca UNESCO Dünya Mirası Listesi'nde bulunan Letoon Antik Kenti, tarih tutkunlarının uğrak mekânı Tlos Antik Kenti ve zengin tarihi birikimiyle Likya Yolu da Fethiye'nin özel değerleri arasındadır.

In Fethiye befinden sich zahlreiche saubere, schöne Strände und Buchten. Zu den beliebtesten Stränden gehören: Çalış Beach, der durch guten Wind auch zum Surfen sehr gut geeignet ist, und Karagözler Beach, an dem alle Wassersportarten möglich sind. Am Karagözler Beach finden jedes Jahr die Ruderrennen des Mittelmeer-Pokals statt. Abgesehen davon eignen sich die Aksazlar-Bucht, die Samanlık-Bucht, die Kalemya-Bucht, die Boncuklu-Bucht und die Turunç Pınarı-Bucht auch sehr gut für Wassersport und Schwimmen. Buchten wie die Katrancı-Bucht,

die Katrancı-Bucht, Kizlar-Bucht, Gunlulu-Bucht und Kucuk Kargi-Bucht, welche sich direkt an der Fethiye-Göcek-Autobahn befinden, zählen ebenfalls zu wahren Naturwundern. Auch Göcek, das mit vier Yachthäfen Gäste aus aller Welt beherbergt, besitzt wundervolle Buchten.

Fethiye'de birbirinden temiz ve güzel sayısız plaj ve koy vardır. En çok tercih edilen plajlar; iyi rüzgâr aldığı için sörf sporuna da uygun olan Çalış Plajı ve her türlü su sporuna imkân tanıyan Karagözler Plajı'dır. Karagözler Plajı her yıl Akdeniz Kupası Kürek Yarışları'na da ev sahipliği yapmaktadır. Bunların dışında Aksazlar Koyu, Samanlık Koyu, Kalemya Koyu, Boncuklu Koyu ve Turunç Pınarı Koyu da su sporları ve yüzmek için elverişli bölgelerdir. Fethiye-Göcek karayolu üzerinde bulunan Katrancı Koyu, Kızlar Koyu, Günlüklü Koyu ve Küçük Kargı Koyu da birer doğa harikasıdır. Toplam dört marina ile hizmet veren ve dünyanın her yerinden misafir ağırlayan Göcek'te de birbirinden harika koylar bulunmaktadır.

Im Fethiye-Golf befinden sich viele Inseln in westlicher und nordwestlicher Richtung. Zu diesen Inseln werden täglich Bootstouren organisiert. Die beliebtesten Touren sind die Ölüdeniz-Touren (Touren zum Toten Meer) in der sich auf der Göcek-Seite 12 Inseln befinden. Auf beiden Strecken erwarten herrliche Buchten und Inseln ihre Besucher. Inseln wie Kızılada, Delikli Adalar, Yassıcalar, Tersane Adası, Domuz Adası, Şövalye Adası und Buchten wie die Bedri Rahmi-Bucht und Göbün-Bucht werden auf diesen Routen besucht.

Fethiye Körfezi'nde, batı ve kuzeybatı yönünde sıralanmış pek çok ada mevcuttur. Bu adalara her gün tekne turları düzenlenmektedir. En popüler turlar Göcek tarafındaki 12 adalar ile Ölüdeniz turlarıdır. Her iki güzergahta da ziyaretçileri muhteşem koylar ve adalar karşılar. Kızılada, Delikli Adalar, Yassıcalar, Tersane Adası, Domuz Adası, Şövalye Adası, Bedri Rahmi ve Göbün Koyu bu rotalarda uğranan noktalardır.

Hisarönü und Ovacik, welche sich 6 km von Fethiye entfernt befinden, gehören mit ihrer üppigen grünen Natur zu den einzigartigen Ferienorten von Fethiye. Sehenswert ist außerdem Kayaköy, ein altgriechisches Dorf mit 3500 Häusern am Hang in der Nähe vor Hisarönü.

Fethiye'ye 6 km mesafede yer alan Hisarönü ve Ovacık, çamlarla kaplı yemyeşil doğasıyla Fethiye'nin eşsiz tatil beldelerindendir. Hisarönü'nün biraz ilerisinde yamaca doğru dizilmiş 3500 evden oluşan ve eski bir Rum köyü olan Kayaköy görülmeye değerdir.

Gleich nach Ovacik und Hisarönü, am Punkt, wo man auf das Meer trifft, begrüßt Ölüdeniz (das „Tote Meer") seine Besucher.

DAS SCHMETTERLINGSTAL / KELEBEKLER VADİSİ

KAYAKÖY

Ölüdeniz, auch auf der ganzen Welt als „Blaues Paradies“ bekannt, gilt als Naturwunder und ist damit eines der wichtigsten Tourismuszentren der Türkei. Ölüdeniz wurde 2006 für sein glattes Wasser, seine einzigartige Atmosphäre und für seinen weißen Sand zum „schönsten Strand der Welt“ gewählt. Der Berg Babadağ (1.950 m), der mit dem Auto von Ölüdeniz aus in etwa einer halben Stunde zu erreichen ist, gehört zu den wenigen Paragliding-Zentren der Welt. Die Fallschirmspringer starten von Babadağ, welches eine reiche Vegetation besitzt und zu den geschützen 100 Bergen gehört, und landen, nachdem sie zwischen einer halben und einer Stunde in der Luft waren, am warmen Strand von Ölüdeniz.

Ovacık ve Hisarönü geçildikten sonra denizle karşılaşılan ilk noktada ziyaretçilerini karşılayan Ölüdeniz, tüm dünyada “mavi cennet” olarak bilinen bir doğa harikası ve Türkiye’nin en önemli turizm merkezlerinden biridir. Çarşaf gibi denizi, eşsiz atmosferi ve bembeyaz kumlarıyla Ölüdeniz 2006 yılında “dünyanın en güzel kumsalı” seçilmiştir. Ölüdeniz’den araçla yaklaşık yarım saatte çıkılabilen Babadağ (1950 m), dünyanın sayılı yamaç paraşütü merkezlerinden biridir. Zengin bir bitki örtüsüne sahip olan ve dünyanın korunması gereken 100 dağından biri olan Babadağ’dan havalanan paraşütler, yarım saat ile 1 saat arasında değişen sürede havada kaldıktan sonra Ölüdeniz’in sıcak kumsalına iniş yapmaktadır.

DIE ANTIKE STADT TLOS / TLOS ANTİK KENTİ

Das Schmetterlingstal (Kelebekler Vadisi), das sich am Fuße des Babadağ-Bergs befindet und mit dem Boot von Ölüdeniz aus erreichbar ist, ist durch seine außergewöhnliche Aussicht und seine jungfräuliche Natur berühmt. Im Tal gibt es verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten wie Bungalows und Zelte. Das Tal, das ein Schutzgebiet ersten Grades ist, beherbergt Milliarden von Schmetterlingen. Da das Schmetterlingstal nur auf dem Seeweg erreichbar ist, werden häufig Bootsfahrten dorthin organisiert. Darüber hinaus hat die Kabak-Bucht, welche sich in der Nähe des Tals befindet, auch ihre eigene jungfräuliche und reiche Natur.

Babadağ eteklerinde yer alan ve Ölüdeniz’den tekne ile ulaşılabilen Kelebekler Vadisi, olağanüstü bir manzaraya ve bakir bir doğaya sahip bir vadidir. Vadide bungalov ve çadır konaklaması imkanları mevcuttur. 1. dereceden sit alanı olan vadi, milyarlarca kelebeğe de ev sahipliği yapmaktadır. Sadece deniz yolu ile ulaşılabilen Kelebekler Vadisi’ne sıkça tekne seferleri düzenlenmektedir. Ayrıca vadinin hemen yakınındaki Kabak Koyu da bakir ve zengin bir doğaya sahiptir.

Der Saklıkent-Canyon, 8 km von Yakaköy entfernt, wo sich die antike Stadt Tlos befindet, ist mit seinem eiskalten Wasser und seiner Länge von 18 km einer am häufigsten besuchten Orte. Die Besucher werden nach dem Genuss des frischen kalten

DER SAKLIKENT-CANYON / SAKLIKENT KANYONU

DIE AMINTAS KÖNIGSGRÄBER / AMINTAS KRAL MEZARLARI

Wassers und den Spaziergängen und Wanderungen in der kühlen Schlucht von Restaurants begrüßt, welche leckere frische Forellen anbieten. Da der Boden der Schlucht mit Kieselsteinen gefüllt ist, wird empfohlen, während des Besuchs des Saklıkent-Canyons Schuhe zu tragen.

Tlos Antik Kenti'nin bulunduğu Yakaköy'e 8 km mesafede bulunan Saklıkent Kanyonu, buz gibi suları ve 18 km'lik uzunluğuyla ziyaretçilerin uğrak noktalarından biridir. Serin kanyonda suyun ve yürüyüşün keyfini çıkaran ziyaretçileri, taze alabalık sunan restoranlar karşılamaktadır. Kanyonun dibi çakıllı taşlarla dolu olduğu için Saklıkent Kanyonu ziyaretinde ayakkabı kullanılması önerilmektedir.

Auch das Nachtleben von Fethiye ist kunterbunt. Im Paspatur Bazaar im Stadtzentrum gibt es verschiedene Unterhaltungsangebote für jeden Geschmack wie Discos, Bars und Nachtclubs. Auch ist es möglich, in den zahlreichen Restaurants und Bars am Çalış Beach ruhige Abende zu genießen oder Live-Musik zu hören.

Fethiye'nin gece hayatı da oldukça renklidir. Şehir merkezinde bulunan Paspatur Çarşısı'nda yer alan disko, bar ve gece kulüplerinde her zevke uygun çeşitli eğlence alternatifleri bulunmaktadır. Ayrıca Çalış Plajı boyunca sıralanmış pek çok restoran ve barlarda sakin bir akşamın keyfini çıkarabilir ya da canlı müzik dinleyebilirsiniz.

Die Verkehrsmöglichkeiten zu Fethiye sind recht vielfältig. Fethiye kann über den Straßenweg mit Bussen und Autos erreicht werden. Für den Flugweg ist der 50 km entfernte Dalaman Flughafen und der 225 km entfernte Bodrum Flughafen verfügbar. Auch der Flughafen Antalya, der 3 Stunden von Fethiye entfernt liegt, kann genutzt werden. Für Besucher, die den Seeweg nutzen möchten, ist der Yachthafen von Fethiye verfügbar.

Fethiye'ye ulaşım olanakları oldukça çeşitlidir. Fethiye'ye karayolu ile otobüs ve özel araçlarla ulaşılabileceği gibi havayolu ile de 50 km mesafedeki Dalaman Havalimanı ya da 225 km mesafedeki Bodrum Havalimanı tercih edilebilir. Fethiye'ye 3 saatlik uzaklıkta olan Antalya Havalimanı da ulaşım için kullanılabilir. Deniz yolunu kullanmak isteyen ziyaretçiler için Fethiye Marinası'na ulaşım uygun olacaktır.

Etli Kuru Fasulye

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

*2 Gläser Bohnen (am Vorabend in Wasser gelegt)

300 g gewürfeltes Rindfleisch

*1 Esslöffel Öl

1 Zwiebel

*1 Esslöffel Tomatenmark

*1 Kaffeelöffel Paprikamark

*1 Kaffeelöffel Salz

1 Würfel Zucker

1 Liter warmes Wasser

MALZEMELER

*2 su bardağı kuru fasulye (akşamdan ıslatılmış)

300 g dana kuşbaşı

*1 yemek kaşığı sıvı yağ

1 adet kuru soğan

*1 yemek kaşığı domates salçası

*1 tatlı kaşığı biber salçası

*1 tatlı kaşığı tuz

1 adet küp şeker

1 lt sıcak su

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

In einem Schnellkochtopf Öl erhitzen. Das Fleisch in den Topf geben und solange anbraten, bis sich die Farbe ändert. Die vom Vorabend im Wasser geruhten Bohnen, die fein geschnittene Zwiebel, Tomatenmark und Paprikamark hinzufügen und durchrühren. Warmes Wasser, Zucker und Salz dazugeben und erneut mischen. Danach den Deckel des Schnellkochtopfs schließen und 20-25 Minuten lang kochen lassen. Es sollte bedacht werden, dass sich die Kochdauer je nach Bohnensorte und des verwendeten Schnellkochtopfs ändern kann. Sobald das Gericht gekocht ist, eine Weile ruhen lassen und servieren.

Bemerkung: Wenn anstatt Schnellkochtopf ein normaler Topf verwendet wird, beträgt die Kochdauer ca. 1 Std. Bohnen sollten bei schwacher Hitze gekocht werden, gelegentlich sollten sie geprüft und gegebenenfalls Wasser hinzugefügt werden.

Sıvı yağ bir düdüklü tencereye alınarak ısıtılır. Etler tencereye alınarak rengi değişinceye kadar kavrulur. Akşamdan ıslatılan kuru fasulye, yemeklik doğranan soğan, domates salçası ve biber salçası da tencereye eklenerek karıştırılır. Üzerine sıcak su, tuz ve küp şeker ilave edilerek tekrar karıştırılır. Ardından düdüklü tencerenin kapağı kapatılarak 20-25 dakika kadar pişmeye bırakılır. Pişirme süresinin fasulyenin cinsine ve kullanılan düdüklü tencereye göre değişiklik gösterebileceği unutulmamalıdır. Yemek piştikten sonra bir süre dinlenmeye bırakılır ve ardından servis edilir.

Not: Düdüklü tencere yerine normal tencere kullanılacaksa pişirme süresi 1 saat kadar olacaktır. Fasulye kısık ateşte pişirilmeli, arada bir pişip pişmediği kontrol edilmeli ve gerekirse ara ara su ilavesi yapılmalıdır.

Kuskus Pilavı

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

500 g Couscous

200 g gewürfeltes Rindfleisch

2 Capia-Paprika

2 grüne Paprika

1 Zwiebel

1 Tomate

*2 Esslöffel Butter

1,5 Liter warmes Wasser oder Rinderbrühe

Salz, Pfeffer

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

MALZEMELER

500 g kuskus

200 g kuşbaşı dana eti

2 adet kapya biber

2 adet yeşil biber

1 adet kuru soğan

1 adet domates

*2 yemek kaşığı tereyağı

1,5 lt sıcak su ya da et suyu

Tuz, karabiber

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Das gewürfelte Fleisch in kleine Stückchen schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Fleisch in den Topf geben und solange in der Butter anbraten, bis es seinen Saft abgegeben und wieder eingezogen hat. Zwiebel und Tomate schälen und klein schneiden. Paprika in kleine runde Stücke schneiden. Erst Zwiebel zum Fleisch hinzugeben und einige Minuten sautieren. Danach Tomaten, Paprika hinzufügen, alles gut vermischen und ein wenig weiterbraten. Dann Couscous, Salz und Pfeffer hinzugeben, alles gut vermischen und ein wenig weiter durchmischen. Zuletzt Wasser hinzufügen, den Deckel schließen und 15-20 Minuten lang bei schwacher Hitze solange kochen, bis das Gericht das Wasser aufgesogen hat. Eine Weile ruhen lassen und warm servieren.

Kuşbaşı etler, küçük küçük parçalar halinde doğranır. Tereyağı bir tencereye alınarak eritilir. Etler tereyağında suyunu salıp çekene kadar kavrulur. Kuru soğan ve domatesin kabukları soyularak yemeklik doğranır. Biberler de ince ince halka şeklinde doğranır. Kavrulmuş olan etlerin içine önce soğanlar eklenerek birkaç dakika kavrulur. Ardından domates ve biberler de ilave edilerek tüm malzeme karıştırılır ve biraz daha kavrulmaya bırakılır. Daha sonra kuskus, tuz ve karabiber eklenerek tüm malzeme harmanlanır ve birkaç dakika karıştırmaya devam edilir. Son olarak suyu da eklenerek kapağı kapatılır ve 15-20 dakika kısık ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Bir süre dinlenmeye bırakıldıktan sonra sıcak servis edilir.

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

Pazı Yemeği

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

35 DAKİKA
35 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
1 Bund Mangold	1 demet pazı otu
1 Zwiebel	1 adet soğan
1 Tomate	1 adet domates
*¼ Glas Bulgur (geeignet für Bulgur-Reis)	*¼ su bardağı pilavlık bulgur
*1 Esslöffel Tomatenmark	*1 yemek kaşığı domates salçası
*4 Esslöffel Öl	*4 yemek kaşığı sıvı yağ
*2 Gläser warmes Wasser	*2 su bardağı sıcak su
*1 Kaffeelöffel Salz	*1 tatlı kaşığı tuz

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

In einem Topf Öl erhitzen. Gehackte Zwiebeln hinzufügen und rosa braten. Danach Paprikamark hinzufügen und gut durchbraten. Die Tomaten klein schneiden, hinzufügen und alles zusammen gut weiter braten. Mangold gut reinigen, abwaschen und in gewünschte Größe schneiden. Sobald die Tomaten gut weich sind, Mangold in den Topf geben und solange kochen, bis sich die Farbe ändert. Danach Bulgur abwaschen, abtropfen lassen und in den Topf geben. Mit Salz bestreuen und warmes Wasser hinzugeben, gut vermischen. Mit geschlossenem Deckel bei mittelschwacher Hitze ca. 20 Minuten kochen lassen. Danach den Herd schwach stellen und weitere 10 Minuten kochen. Sobald alle Zutaten gut weich sind, vom Herd nehmen, ein wenig ruhen lassen und danach servieren.

Sıvı yağ bir tencereye alınarak kızdırılır. Soğanlar yemeklik doğranır ve sıvı yağda pembeleşene kadar kavrulur. Salça eklenip kokusu çıkana kadar kavrulur. Domatesler yemeklik doğranır ve tencereye eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Pazı otları temizlenerek istenilen kalınlıkta doğranır. Domatesler de yumuşayınca tencereye pazı eklenir ve rengi dönene kadar ara sıra karıştırarak pişirilir. Daha sonra bulgur yıkanıp süzülür ve tencereye eklenir. Üzerine tuz serpilir ve sıcak su ilave edilerek karıştırılır. Kapağı kapalı bir şekilde orta ateşte 20 dakika kadar pişirilir. Ardından altı kısılarak 10 dakika daha kısık ateşte pişirilir. Malzemelerin yumuşadığından ve piştiğinden emin olunduktan sonra ocaktan alınır ve biraz dinlendirildikten sonra servis edilir.

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 Früherkennungs-untersuchungen, 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.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

08000 200 501
(kostenfreie Telefonnummer)
www.knappschaft.de

Elbasan Tava

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

120 DAKİKA
120 MINUTEN

ZUTATEN

800 g Lammsteak

8-10 Schalotten

2 Knoblauchzehen

*2 Esslöffel Öl

*4 Esslöffel Butter

*2 Teelöffel Salz

*1 Teelöffel Thymian

*1 Teelöffel trockenes Basilikum

*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*4 Gläser warmes Wasser

Zur Zubereitung des Fleisches:

*2 Gläser Joghurt

*3 Esslöffel Mehl

3 Eigelb

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Teelöffel Pfeffer

*1 Gläser Rinderbrühe

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

In einem Topf Öl und Butter erhitzen. Das Fleisch in den Topf geben und beidseitig anbraten. Nachdem das Fleisch leicht angebraten ist, Schalotten und Knoblauch hinzufügen. Alles zusammen einige Minuten sautieren, danach alle Gewürze außer Salz hinzugeben. Soviel Wasser hinzufügen, dass das Fleisch gut bedeckt ist (ca. 4 Gläser) und den Herd schwach stellen. Ca. 1 Stunde lang, bis das Fleisch erweicht ist kochen lassen. Nachdem das Fleisch gut erweicht ist, Salz hinzugeben, mischen und den Herd abstellen. Vom kochenden Fleischwasser 1 Glas entnehmen und abkühlen lassen.

In einer breiten Schüssel Joghurt, Mehl und Eigelb gut vermischen. Salz, Pfeffer und das abgekühlte Fleischwasser hinzugeben. Die Mischung solange schlagen, bis eine glatte Konsistenz erreicht wird. Das gekochte Fleisch zusammen mit Schalotten und Knoblauch in ein Ofengeschirr geben. Die Joghurt-Mehl-Mischung auf das Fleisch geben und gut verteilen. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 35-40 Minuten rosa-braun backen. Aus dem Backofen nehmen und warm servieren.

Bemerkung: Anstelle von Lammsteak kann die gleiche Menge grob geschnittene Rindfleischwürfel verwendet werden.

Elbasan Tava

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

120 DAKİKA
120 MINUTEN

MALZEMELER

800 g kuzu kol eti

8-10 adet arpacık soğan

2 diş sarımsak

*2 yemek kaşığı sıvı yağ

*4 yemek kaşığı tereyağı

*2 çay kaşığı tuz

*1 çay kaşığı kekik

*1 çay kaşığı kuru reyhan

* 1 tatlı kaşığı kırmızı biber

*1 tatlı kaşığı karabiber

*4 su bardağı sıcak su

Terbiyesi için:

*2 su bardağı süzme yoğurt

*3 yemek kaşığı un

3 adet yumurta sarısı

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 çay kaşığı karabiber

*1 su bardağı et suyu

*Ölçü tablosu için
içindekilere bakınız.

Sıvı yağ ve tereyağı bir tencereye alınarak kızdırılır. Etler tencereye alınarak yüksek ateşte her iki tarafı da mühürlenir. Etler mühürlendikten sonra arpacık soğanlar ve sarımsaklar bütün olarak tencereye eklenir. Soğanlar ve sarımsaklar birkaç dakika kavrulduktan sonra tuz hariç tüm baharatlar eklenir. Etlerin üzerini geçecek kadar sıcak su (4 su bardağı kadar) ilave edilir ve ocağın altı kısılır. Etler iyice yumuşayana kadar yaklaşık 1 saat pişirilir. Etler yumuşadıktan sonra tuzu ilave edilir, karıştırılır ve ocağın altı kapatılır. Terbiyede kullanılmak üzere etin pişirme suyundan 1 su bardağı alınır ve soğumaya bırakılır.

Terbiyesi için geniş bir kapta yoğurt, un ve yumurta sarıları iyice karıştırılır. Üzerine tuz, karabiber ve soğumuş olan et suyu eklenir. Karışım pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar çırpılır. Pişen etler, arpacık soğanlar ve sarımsaklarla birlikte bir fırın kabına dizilir. Terbiye de fırın kabının içindeki etlerin üzerine güzelce yayılır. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzeri kızarıp renk değiştirinceye kadar yaklaşık 35-40 dakika kadar pişirilir. Fırından çıktıktan sonra sıcak olarak servis edilir.

Not: Kuzu kol eti yerine aynı miktarda iri doğranmış kuşbaşı dana eti de kullanılabilir.

Yoğurt Soslu Talaş Böreği

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

6 quadratische Blätterteige

400 g mittelfettiges Rinderhackfleisch

2 Zwiebeln

*1 Esslöffel Butter

*1 Kaffeelöffel Tomatenmark

300 ml Rinderbrühe

1 Würfel Zucker

*1 Teelöffel trockene Minze

*½ Glas gekochte Garnitüre

Salz, Pfeffer

Zum Bestreichen:

2 Eigelb

*1 Teelöffel Schwarzkümmel

Für die Sauce:

250 g Joghurt

*2 Teelöffel trockene Minze

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel fein hacken, in die Pfanne geben und rosa braten. Danach das Hackfleisch hinzugeben und zusammen anbraten. Danach Tomatenmark hinzufügen und gut durchbraten. Fleischbrühe, Zuckerwürfel, Salz, Pfeffer hinzugeben und bei schwacher Hitze 20 Minuten kochen. Die Garnitur hinzufügen und alles zusammen einige Minuten weiter kochen. Mit trockener Minze verfeinern und abkühlen lassen.

Die Blätterteige auf eine mit Mehl bestreute Theke platzieren und 1 cm dick aufrollen. In die Mitte der Blätterteige die zubereitete Hackfleischmischung geben. Alle vier Ecken falten, die gefaltete Seite nach unten zeigend auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. In einer Schale das Eigelb schlagen, auf die Pasteten streichen und mit Schwarzkümmel bestreuen. In einem vorgeheizten Backofen bei 180 °C ca. 20-25 Minuten backen.

Während die Pasteten backen, Joghurt in einer Schale gut durchschlagen. In diesem Schritt kann nach Wunsch und Geschmack Knoblauch in den Joghurt gegeben werden. Nachdem die Pasteten aus dem Ofen genommen werden, ein wenig abkühlen lassen. Die nun lauwarmen Pasteten auf Servierteller legen und die Joghurtsauce darüber gießen. Mit ein wenig trockener Minze bestreuen und servieren.

TALAŞ-PASTETE
MIT JOGHURT-SAUCE

Yoğurt Soslu Talaş Böreği

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

180 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

MALZEMELER

6 adet kare milföy hamuru

400 g orta yağlı dana kıyma

2 adet kuru soğan

*1 yemek kaşığı tereyağı

*1 tatlı kaşığı domates salçası

300 ml et suyu

1 adet küp şeker

*1 çay kaşığı kuru nane

*½ su bardağı
haşlanmış garnitür

Tuz, karabiber

Üzeri için:

2 yumurtanın sarısı

*1 çay kaşığı çörek otu

Sosu için:

250 g yoğurt

*2 çay kaşığı kuru nane

*Ölçü tablosu için
içindekilere bakınız.

Tereyağı bir tavaya alınarak ısıtılır. Soğanlar ince ince doğrandıktan sonra tavaya alınıp pembeleşene kadar kavrulur. Ardından kıyma da tavaya eklenerek soğanlarla birlikte kavurmaya devam edilir. Domates salçası da eklenerek kokusu çıkana kadar kavrulur. Et suyu, küp şeker, tuz ve karabiber de ilave edilerek altı kısılır ve 20 dakika kadar pişirilir. Pişmesine yakın garnitürler ilave edilir ve birkaç dakika tüm malzeme birlikte pişirilir. Kuru nane ile tatlandırılarak soğumaya bırakılır.

Milföy hamurları, unlanmış bir tezgâh üzerinde 1'er cm kalınlığında açılır. Açılan hamurların ortasına kıymalı harçtan koyulur. Hamurun dört kenarı bohça gibi katlanarak, katlı tarafı altta kalacak şekilde yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine dizilir. Bir kâsede yumurta sarıları çırpılarak böreklerin üzerine sürülür ve çörek otu serpilir. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında üzeri kızarıncaya kadar 20-25 dakika pişirilir.

Börekler pişerken sosu için, yoğurt bir kâseye alınarak iyice çırpılır. Bu aşamada arzuya göre yoğurdun içine sarımsak ilave edilebilir. Börekler fırından çıktıktan sonra biraz ılımaları beklenir. Ilıyan börekler servis tabaklarına alınır ve üzerlerine hazırlanan yoğurttan gezdirilir. Bir miktar kuru nane serpildikten sonra servis edilir.

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

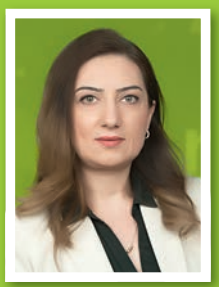
Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Kundenberaterin
im Innendienst

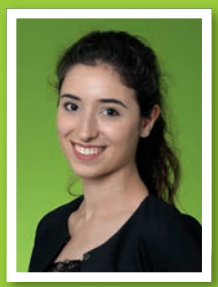
Gamze Ödemis
Versicherungsfachfrau
Schadenmanagement

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.

Karpuz Pasta

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

1 mittelgroße kühle Wassermelone

*1 Glas Himbeere

*½ Glas Blaubeeren

einige Zweige Johannisbeeren

Für die Sahne:

*1,5 Gläser kalte Milch

2 Päckchen Schlagsahnepulver

MALZEMELER

1 adet orta boy soğuk karpuz

*1 su bardağı ahududu

*½ su bardağı yaban mersini

Birkaç dal frenk üzümü

Kreması için:

*1,5 su bardağı soğuk süt

2 paket toz krem şanti

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Die Wassermelone eine Weile im Kühlschrank lagern und mit reichlich Wasser waschen. Den oberen und unteren Teil abschneiden und die Melone auf einen glatten Untergrund stellen. Mit Hilfe eines scharfen Messers die Schalen vorsichtig schneiden. Das Schneiden der Wassermelone sollte eine runde Form ergeben. Nachdem die Schalen geschnitten wurden, die verbleibenden weißen Teile mit einem kleineren Messer abschneiden und die finale Form geben. Für die Sahne der Torte Sahnepulver in einen Behälter geben und kalte Milch hinzufügen. Mit einem Handmixer gut durchschlagen. Nachdem es eine dicke Konsistenz erreicht hat, in den Gefrierschrank stellen und solange warten, bis es gefriert. Das überschüssige Wasser der Wassermelone auf dem Teller mit einem Papiertuch entnehmen. Die Sahne aus dem Gefrierfach nehmen und schnell die Wassermelone damit bedecken. Die Seiten mit einem Spachtel formen. Dadurch ist die Wassermelone nicht mehr sichtbar und die Torte bekommt eine glatte Form. Mit Himbeeren, Johannisbeeren und Blaubeeren verzieren. Die Seiten je nach Wunsch und Geschmack so belassen oder mit Nüssen, Mandeln oder Tortenverzierungen verzieren. Die Torte ca. 6-8 Stunden im Kühlschrank lagern. Sie sollte gleich vor dem Verzehr dem Kühlschrank entnommen und sofort serviert werden.

Karpuz, buzdolabında bir süre soğutulduktan sonra bol su ile yıkanır. Alt ve üst kısımları kesilerek düz bir zemine koyulur. Keskin bir bıçak yardımıyla dikkatli bir şekilde kabukları kesilmeye başlanır. Karpuzu keserken yuvarlak bir şekil verilmelidir. Kabuklar kesildikten sonra daha küçük bir bıçakla, kalan beyaz kısımlar temizlenerek son hali verilir. Pastanın kreması için toz krem şanti bir kaba alınarak üzerine soğuk süt eklenir. Bir mikser yardımıyla çırpılır. Koyulaşıp yoğun bir kıvam aldıktan sonra derin dondurucuya koyularak donana kadar bekletilir. Pasta tabağına alınan karpuzun fazla suyu bir kâğıt havlu yardımıyla alınır. Krema, derin dondurucudan çıkarılır ve hızlı bir şekilde karpuzun üzeri kremayla kaplanır. Kenar kısımları bir spatula yardımıyla düzeltilir. Bu sayede hem kremanın altındaki karpuz görünmeyecektir hem de pasta pürüzsüz bir hal alacaktır. Karpuzun üzeri ahududu, yaban mersini ve frenk üzümü ile süslenir. Yan kısımları ise arzuya göre sade bırakılabilir ya da fındık, fıstık, badem parçaları ve pasta süsü gibi malzemelerle kaplanabilir. Hazırlanan pasta, buzdolabına alınarak 6-8 saat kadar bekletilir. Servisten hemen önce buzdolabından çıkarılmalı ve bekletmeden tüketilmelidir.

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

Kleines Rotes Wunder: Die Sauerkirsche

Die Sauerkirsche gehört zu der Rosaceae-Familie. Auch wenn sie der Kirsche äußerlich ähnelt, ist ihr Geschmack viel saurer. Im Vergleich zur Kirsche hat sie eine weichere Schale und eine saftigere Frucht. Ihr saurer und scharfer Geschmack beruht auf der enthaltenen natürlichen Säure. In der Türkei werden Sauerkirschen reichlich angebaut und im Juli reif geerntet. Doch durch ihren sauren Geschmack werden Sauerkirschen meist nicht frisch konsumiert. Sie ist jedoch eine der am besten geeigneten Früchte für viele Gerichte und verleiht allen geeigneten Rezepten einen hervorragenden Geschmack. Sauerkirschen werden im Allgemeinen für die Herstellung von Saft, Marmelade, Kompott und Sirup verwendet. Mit ihrem einzigartigen Geschmack und Aroma verleiht sie Desserts, Kuchen und anderen Gerichten einen unvergleichlichen Geschmack. Da die Sauerkirsche eine Frucht ist, die nicht sehr lange haltbar ist, wird sie meist durch Einfrieren oder Trocknen gelagert. Auch wenn ihre Hochsaison kurzlebig ist, hat die Sauerkirsche viele gesundheitliche Vorteile. Die Sauerkirsche, die besonders im Sommer für Abkühlung und Erfrischung sorgt, bietet einen vollständigen Vorrat an Vitaminen und Mineralstoffen. Sie ist reich an Vitamin A und C sowie an Natrium-, Kalium-, Kalzium- und Phosphormineralien. Sie enthält auch einen hohen Anteil an starken Antioxidantien wie Beta-Carotin und Vitamin E.

KÜÇÜK KIRMIZI MUCİZE: VİŞNE

Vişne, gülgiller familyasından kiraza benzeyen ancak tadı kirazdan daha ekşi olan bir meyve türüdür. Kiraza göre daha yumuşak kabuklu ve sulu bir meyvedir. Ekşi ve keskin tadı, içerdiği doğal asitten kaynaklanmaktadır. Türkiye'de de bolca yetişen ve temmuz ayında olgunlaşan vişne, ekşi aroması sebebiyle taze olarak çok fazla tüketilmemektedir. Ancak mutfaklara en çok yakışan meyvelerden biridir ve kullanıldığı tüm tariflere harika bir lezzet katar. Genellikle meyve suyu, reçel, marmelat, komposto, şurup yapılarak tüketilir. Eşsiz tadıyla ve aromasıyla tatlılara, pastalara ve bazı yemeklere farklı bir lezzet katar. Vişne, çok uzun dayanmayan bir meyve olduğu için don- durularak ya da kurutularak da saklanmaktadır. Ömrü kısa bir meyve olsa da vişnenin sağlığa pek çok faydası vardır. Özellikle yaz aylarında serinlik ve ferahlık veren vişne, tam bir vitamin ve mineral deposudur. A ve C vitaminleri ile sodyum, potasyum, kalsiyum ve fosfor mineralleri açısından zengindir. Ayrıca yüksek oranda beta-karoten, E vitamini gibi güçlü antioksidanlar içerir.

EIN PERFEKTES ANTIOXIDANS

Anthocyanin, das in roten und violetten Lebensmitteln enthalten ist und der Sauerkirsche ihre wunderbare Farbe verleiht, kämpft gegen schlechte freie Radikale im Körper. Diese Substanz, die eine große Rolle bei der Behandlung von Krebs spielt, hat eine sehr starke antioxidative Wirkung und Zellerneuerung. Auf diese Weise bieten Kirschen bekanntermaßen Schutz gegen viele Arten von Krebs.

MÜKEMMEL BİR ANTİOKSİDANDIR

Kırmızı ve mor renkli besinlerde bulunan ve vişneye de muhteşem rengini veren antosiyanin, vücutta bulunan kötü serbest radikallere karşı savaşır. Kanserin tedavi sürecinde büyük bir rol oynayan bu madde, çok güçlü bir antioksidan etkisine ve hücre yenileme özelliğine sahiptir. Bu sayede vişnenin pek çok kanser türüne karşı koruma sağladığı bilinmektedir.

SCHMERZLINDERNDE FUNKTION

Anthocyanin, das in Kirschen enthalten ist und antioxidative Eigenschaften hat, wirkt auch als natürliches Schmerzmittel und Schmerzlinderungsmittel. Untersuchungen haben gezeigt, dass die mit etwa 20 frischen Sauerkirschen pro Tag erzielte schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung wirksamer und stärker ist als 1 Aspirin.

AĞRI KESİCİ ÖZELLİĞİ VARDIR

Vişnenin içinde bulunan ve antioksidan özelliğe sahip olan antosiyanin, aynı zamanda doğal bir ağrı kesici, acı azaltıcı gibi görev yapar. Araştırmalar, günde yaklaşık 20 adet taze vişne ile elde edilen ağrı kesici ve iltihap giderici etkinin, 1 aspirinden daha etkili ve güçlü olduğunu kanıtlamıştır.

ERHÖHT DIE SCHLAFQUALITÄT

Der wichtigste Faktor für ein gesundes Schlafmuster ist das Melatoninhormon. Selbst ein geringer Anstieg des Melatoninhormons im Körper hat sehr positive Auswirkungen auf die allgemeine Körpergesundheit. Einige Faktoren wie das Altern führen jedoch dazu, dass die Melatoninsekretion des Körpers abnimmt. Aus diesem Grund ist es wichtig, Melatonin über natürliche Quellen einzunehmen. Die Sauerkirsche ist eine der reichsten Früchte in Bezug auf Melatonin. Aus diesem Grund erhöht der Verzehr von Sauerkirschen das Melatonin und bietet gesunden Schlaf.

UYKU KALİTESİNİ ARTIRIR

Sağlıklı bir uyku düzeni için gereken en önemli etken, melatonin hormonudur. Vücuttaki melatonin hormonunun az miktarda artması bile genel vücut sağlığı için çok faydalı sonuçlar doğurmaktadır. Ancak yaşlanma gibi bazı faktörler vücudun melatonin salgısının azalmasına sebep olur. Bu sebeple melatoninin doğal kaynaklar yoluyla alınması önemlidir. Vişne, melatonin açısından en zengin meyvelerdendir. Bu nedenle vişne tüketimi melatonini artırarak sağlıklı bir uyku düzeni sağlar.

ENTFERNT ÖDEME IM KÖRPER

Besonders im Sommer ist die Zunahme der Wasser- und Salzretention im Körper, d. h. Ödeme, ein häufig auftretendes Problem. Es wird allgemein gesagt, dass der Verzehr von Ananas und Petersilie wirksam ist, um Ödeme aus dem Körper zu entfernen. Aber auch die Sauerkirsche ist sehr nützlich bei der Entfernung von Ödemen im Körper. Eine Handvoll Sauerkirschen in der Saison am Tag hilft bei Ödeme-Problemen.

VÜCUTTAKİ ÖDEMİ GİDERİR

Özellikle yaz aylarında vücutta su ve tuz tutulumu artması yani ödem oluşması en çok şikâyet edilen konuların başında gelir. Genellikle ananas ve maydanoz tüketiminin vücuttan ödem atılması konusunda etkili olduğu söylenir. Ancak vişne de vücuttaki ödemin atılmasında çok faydalıdır. Mevsiminde her gün bir avuç vişne tüketmek ödem sorununu çözmeye yardımcı olacaktır.

STÄRKT DAS GEDÄCHTNIS

Es ist bekannt, dass Sauerkirschen gut für das Gedächtnis sind und sich positiv auf die Entwicklung der Gehirnfunktionen auswirken. Der Verzehr von Sauerkirschen verbessert das Gedächtnis, indem es das Gehirn aktiv hält. Somit hilft es, das Risiko von Erkrankungen des Zentralnervensystems im Alter wie Alzheimer und Parkinson zu verringern.

HAFIZAYI GÜÇLENDİRİR

Vişnenin hafızaya iyi geldiği ve beyin fonksiyonlarını geliştirici etkisi olduğu bilinmektedir. Vişne tüketimi beyni aktif tutarak hafızayı geliştirir. Böylelikle, yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan Alzheimer, Parkinson gibi merkezi sinir sistemi hastalıklarına yakalanma riskini azaltmaya yardımcı olur.

GUT GEGEN MUSKELSCHMERZEN

Nach dem Training oder Jogging/Laufen können verschiedene Muskelschmerzen im Körper auftreten. Wenn unmittelbar nach dem Sport Sauerkirschsaft oder frische Sauerkirschen konsumiert werden, können diese Schmerzen gelindert werden. Zusätzlich zu Schmerzen bezüglich Sports kann die Sauerkirsche auch bei anderen Muskelschmerzen, die aus verschiedenen Gründen verursacht werden, verzehrt und verwendet werden.

KAS AĞRILARINA İYİ GELİR

Yapılan antrenmanlar veya koşulardan sonra vücutta çeşitli kas ağrıları meydana gelebilir. Spordan hemen sonra vişne suyu ya da taze vişne tüketerek bu ağrıların hafiflemesini sağlayabilirsiniz. Spor kaynaklı oluşan kas ağrılarının yanı sıra çeşitli sebeplerden dolayı ortaya çıkan kas ağrılarında da vişne suyu ya da vişne tüketilerek ağrıların azalması sağlanabilir.

REGELT DEN BLUTDRUCK

Die Sauerkirsche ist eine sehr reiche Kaliumquelle. Das in der Sauerkirsche enthaltene Kalium sorgt für die Ausscheidung von Natrium, das sich im Körper ansammelt, und hilft so, den Blutdruck zu senken. Der Verzehr von Sauerkirschen oder Sauerkirschsaft verhindert die Bildung von Bluthochdruck, indem das Natrium- und Kaliumgleichgewicht im Körper aufrechterhalten wird.

TANSİYONU DENGELER

Vişne, çok zengin bir potasyum kaynağıdır. Vişnenin içeriğinde bulunan potasyum, vücutta fazladan birikmiş olan sodyumun atılmasını sağlar ve böylece kan basıncının düşmesine yardımcı olur. Vişne ya da vişne suyu tüketmek vücuttaki sodyum ve potasyum dengesini koruyarak yüksek tansiyon oluşumunun önüne geçer.

WENN MÖGLICH FRISCH VERZEHREN

Um alle Vorteile von Sauerkirschen optimal nutzen zu können, wird empfohlen, sie frisch zu verzehren. Frische Sauerkirschsäfte mit frischen Sauerkirschen sollten gegenüber vorgefertigten Sauerkirschsäften bevorzugt werden. Da die Sauerkirsche eine schnell verderbliche Frucht ist, kann sie im Winter getrocknet oder gefroren gelagert und verzehrt werden.

MÜMKÜNSE TAZE TÜKETİLMELİ

Vişnenin tüm faydalarından maksimum seviyede yararlanabilmek için taze olarak tüketilmesi önerilmektedir. Özellikle hazır vişne suları yerine mevsiminde taze vişnelerle yapılmış vişne suları tercih edilmelidir. Vişne, çabuk bozulan bir meyve olduğu için kış aylarında kurutulmuş ya da dondurulmuş olarak tüketilebilir.

WIE SIND SAUERKIRSCHEN IM GEFRIERFACH ZU LAGERN?

Wenn Sie auch im Winter frische Sauerkirschen verzehren möchten, können Sie in der Saison frische Sauerkirschen zubereiten und im Gefrierschrank aufbewahren. Zur Zubereitung von Wintersauerkirschen werden zunächst die Sauerkirschen gründlich gewaschen und anschließend werden die Stängel entfernt. Nachdem der Sauerkirschsaft mit Hilfe eines Siebs gefiltert wurde,

werden sie in gewünschten Portionen in Kühlbeutel aufgeteilt. Die Luft im Beutel wird mit einem Strohhalm abgesaugt, ohne mit der Hand drauf zu drücken danach wird die Öffnung fest verschlossen. Die vorbereiteten Beutel können in den Gefrierschrank gestellt und auf Wunsch jederzeit verzehrt werden.

VİŞNE DONDURUCUDA NASIL SAKLANIR?

Eğer kışın da taze vişne tüketmek istiyorsanız, mevsiminde taze vişneleri hazırlayıp dondurucuda saklayabilirsiniz. Kışlık vişne hazırlamak için öncelikle vişneler iyice yıkanır ve ardından sapları temizlenir. Bir süzgeç yardımıyla vişnelerin suyu süzüldükten sonra istenilen porsiyonlarda, buzdolabı poşetlerine paylaştırılır. Poşetin içinde hava, elle bastırılmadan, bir pipet yardımıyla alınarak poşet vakumlanır ve ağzı iyice kapatılır. Hazırlanan poşetler derin dondurucuya koyularak istenildiği zaman tüketilebilir.

Obwohl es zahlreiche Vorteile gibt, sollte ein übermäßiger Verzehr von Sauerkirschen vermieden werden. Bei der Verwendung von Aspirin oder einigen Arzneimitteln sollte auf den Verzehr von Sauerkirschen mit Vorsicht geachtet werden. Personen, die ständig Medikamente einnehmen oder Nierenprobleme haben, sollten einen Arzt zum Verzehr von Sauerkirschen konsultieren.

Her ne kadar sayısız faydası da olsa, vişnenin aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır. Aspirin ya da bazı ilaçlar kullanılırken vişne tüketimine dikkat edilmeli; sürekli ilaç kullanan ya da böbrek rahatsızlığına sahip kişiler vişne tüketimi ile ilgili bir doktora danışmalıdır.

Vişneli Turta

8 KİŞİLİK
8 PERSONEN

170 °C

65 DAKİKA
65 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
Für den Teig:	**Hamuru için:**
250 g Mehl	250 g un
125 g Butter	125 g tereyağı
50 g Zucker	50 g toz şeker
1 Päckchen Vanille	1 paket vanilya
1 Eigelb	1 yumurta sarısı
Für die Füllung:	**İç dolgusu için:**
400 g entkernte Sauerkirschen	400 g çekirdekleri çıkarılmış vişne
* ½ Glas Zucker	*½ su bardağı toz şeker
Zum Bestreuen:	**Üzeri için:**
1 Eigelb	1 yumurta sarısı
* 1 Kaffeelöffel Wasser	*1 tatlı kaşığı su

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Mehl in eine große Schüssel sieben. Die Butter aus dem Kühlschrank nehmen, in kleine Stücke schneiden und in das Mehl geben. Danach mit den Fingerspitzen langsam mit dem Mehl vermischen. Zucker, Vanille und Eigelb in die Schüssel fügen und ohne zu fest zu kneten langsam und vorsichtig kneten. Nachdem alle Zutaten gut vermischt sind den Teig mit einer Folie abdecken und ca. eine halbe Stunde im Kühlschrank ruhen lassen. Sauerkirschen zusammen mit Zucker in eine Pfanne geben und erhitzen. Pfanne vom Herd nehmen, bevor der Zucker karamellisiert wird. Den Teig vom Kühlschrank nehmen und ein Stück des Teiges zum Abdecken des Kuchens zur Seite legen. Den restlichen Teig in eine Kuchenform oder in einen hitzebeständigen Glasbehälter geben. Mit einer Gabel in die Mitte stechen. Damit es nicht zu sehr aufquillt, Aluminiumfolie oder Pergamentpapier darauflegen und mit Hilfe eines Blechs oder eines hitzebeständigen Behälters ein Gewicht darauf bilden. 10 Minuten lang in einem Ofen ohne Heizlüftung bei 170 °C backen. In der Zwischenzeit wird der beiseite gelegte Teig mit Hilfe eines Nudelholzes dünn ausgerollt und in lange Streifen geschnitten. Nach 10 Minuten die Gewichte und die Folie des aus dem Ofen genommenen Teiges entnehmen und die Sauerkirschsauce darauf verteilen. Die Teigstreifen vorsichtig auf die Sauce legen, so dass sie unter- und übereinander verlaufen. Auf die Streifen leicht bewässertes Eigelb streichen und den Kuchen erneut in den Ofen stellen. Bis der obere Teig gebacken ist, ca. 8-10 Minuten lang backen. Nachdem er ein wenig abgekühlt ist servieren.

Un, geniş bir kabın içine elenir. Tereyağı, buzdolabından çıkarılarak küçük parçalar halinde kesilir ve una ilave edilir. Ardından parmak uçlarıyla hafif hafif una yedirilir. Toz şeker, vanilya ve yumurta sarısı da kaba alınarak tam olarak yoğurmadan, nazikçe katlayarak yoğrulur. Tüm malzemeler karıştıktan sonra hamur, bir streç filme sarılarak yarım saat kadar buzdolabında bekletilir. Vişneler, toz şekerle birlikte bir tavaya alınarak ısıtılır. Şekerin karamelize olmasına izin verilmeden ocaktan alınır. Dinlenen hamur buzdolabından çıkarılarak bir parçası turtanın üzerini kaplamak için kenara ayrılır. Diğer parça, bir turta kalıbına ya da ısıya dayanıklı bir cam kaba yerleştirilir. Ortasına çatalla delikler açılır. Çok fazla kabarmaması için üzerine alüminyum folyo ya da yağlı kağıt serilerek, bir tepsi ya da ısıya dayanıklı bir kap yardımıyla ağırlık yapılır. 170 °C fırında fansız olarak 10 dakika bu şekilde pişirilir. Bu sırada kenara ayrılan hamur, merdane yardımıyla inceltilir ve uzun şeritler halinde kesilir. 10 dakika sonra fırından çıkarılan hamurun üzerindeki ağırlıklar ve folyo alınarak üzerine vişne sosu yayılır. Vişne sosun üzerine şeritler birbirlerinin altından ve üstünden geçecek şekilde dikkatlice yerleştirilir. Şeritlerin üzerine hafif sulandırılmış yumurta sarısı sürülür ve turta tekrar fırına verilir. Üstteki hamur kızarana kadar yaklaşık 8-10 dakika kadar daha pişirilir. Biraz ılıdıktan sonra dilimlenerek servis edilir.

GAZİ

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

GAZİ YUMUŞAK – Cremiger Weichkäse

GAZİ YUMUŞAK – Süzme Beyaz Peynir

gazi.de

Vişne Kompostosu

5 KİŞİLİK
5 PERSONEN

55 DAKİKA
55 MINUTEN

ZUTATEN	MALZEMELER
800 g frische oder gefrorene Sauerkirschen	800 g taze ya da dondurulmuş vişne
*6 Gläser Wasser	*6 su bardağı su
*2 Gläser Zucker	*2 su bardağı toz şeker
2 getrocknete Nelken	2 adet karanfil
1 Stange Zimt	1 adet çubuk tarçın

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Wenn frische Sauerkirschen verwendet werden, erst die Stängel entfernen, Kirschen waschen und abtropfen lassen, ohne die Kerne zu entfernen. Wasser und Zucker in einen Topf geben und auf den Herd stellen. Mit einem Schneebesen solange rühren, bis der Zucker völlig geschmolzen ist. Nelken und Zimtstange hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen lassen. Sobald es zu kochen beginnt, die Sauerkirschen einzeln hinzugeben und bei schwacher Hitze kochen lassen. Damit die Sauerkirschen nicht auseinanderfallen, ist es wichtig, dass der Herd bei schwacher Hitze ist und das Wasser nicht zu sehr kocht. Nelken und Zimtstange aus dem gekochten Kompott entfernen. Kompott erst auf Zimmertemperatur bringen und danach zum Abkühlen in den Kühlschrank stellen. Zusammen mit den Sauerkirschen kalt servieren.

Bemerkung: Wenn anstatt frischen Sauerkirschen gefrorene Sauerkirschen verwendet werden sollen, die Sauerkirschen gefroren ins Wasser geben. Das Zuckerverhältnis kann je nach Geschmack erhöht oder verringert werden.

Taze vişne kullanılacaksa, çekirdekleri çıkarılmadan vişnelerin sap kısımları ayıklanıp bol suda yıkanır ve suyu süzdürülür. Su ve toz şeker derin bir tencereye alınır. Ocağa koyularak bir çırpıcı yardımıyla şeker eriyene kadar şerbet karıştırılır. Karanfil ve çubuk tarçın eklendikten sonra kısık ateşte kaynamaya bırakılır. Şerbet kaynamaya başladıktan sonra vişne taneleri eklenerek kısık ateşte 10-15 dakika kadar pişirilir. Vişnelerin dağılmaması için ateşin kısık olmasına ve suyun çok kaynamamasına dikkat edilmelidir. Pişen kompostonun içinden karanfiller ve çubuk tarçın çıkarılır. Komposto, oda sıcaklığında ılıdıktan sonra soğuması için buzdolabına koyulur. Vişne taneleriyle birlikte soğuk servis edilir.

Not: Taze vişne yerine dondurulmuş vişne kullanılacaksa vişnelerin buzu çözülmeden şerbet karışımına eklenmelidir. Şeker oranı damak tadına göre artırılıp azaltılabilir.

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