Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS ZUM MITNEHMEN

49

März/2021

DAS LAND DER LIEBENDEN: SIVAS

ÂŞIKLAR DİYARI: **SİVAS**

SIVAS-KATMER

SİVAS KATMERİ

#16

eurogida.de

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

SÜTDİYARI®

Bildiğiniz lezzet,
özlediğiniz peynir!

700g Değil
800g Değil
Tam 1kg

www.sutdiyari.de

ÇEKAÇ

INDEX İÇİNDEKİLER

NR. 49

DAS LAND DER LIEBENDEN: SIVAS
ÂŞIKLAR DİYARI: **SİVAS** 4

SIVAS-FRIKADELLEN
SİVAS KÖFTESİ 10

SIVAS-RAVIOLI
SİVAS MANTISI
(Patatesli Hingel) 11

FLEISCH-PITA
ETLİ PİDE 12

SIVAS HURMA DESSERT
SİVAS HURMA TATLISI 14

SIVAS-KATMER
SİVAS KATMERİ 16

ROTE-BEETE-BLÄTTER-SUPPE
PANCAR ÇORBASI 20

EIN SUPERFOOD: AVOCADO
SÜPER BESİN: **AVOKADO** 22

MIT AVOCADO GEFÜLLTE EIER
AVOKADO DOLGULU YUMURTA 26

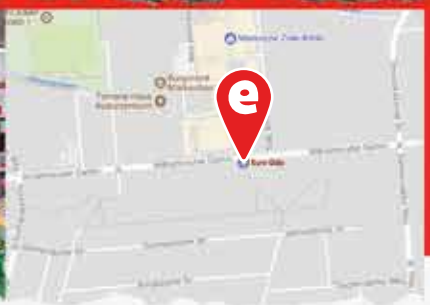
AVOCADO-SALAT MIT BULGUR
BULGURLU AVOKADO SALATASI 28

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 - shutterstock.com - **Fotografie:** Merve Ağın

www.eurogida.de



Bus / Otobüs:
X21, M21, X33, 124

U-Bahn & S-Bahn:
U8, S+U Wittenau

Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin

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

Tel: 030 / 46 79 55 78
Fax: 030 / 46 79 55 79

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

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

FILIALE REINICKENDORF

Unsere Filiale am Wilhelmsruher Damm in Reinickendorf ist über 300 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische, ausgewählte und mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

REINICKENDORF ŞUBESİ

Wilmersdorfer Arcaden de yer alan ve 300 m²'nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde taze sebze ve meyvenin yanı sıra çok geniş ürün yelpazesine sahip olan şarküteri reyonumuzda salatalar, zeytinyağlılar, ezmeler gibi leziz ev yapımı ve sağlıklı ürünlerimizi siz değerli müşterilerimize sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

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

DAS LAND DER LIEBENDEN: SIVAS

ÂŞIKLAR DİYARI: **SİVAS**

DIE DOPPELMINARETT-MADRASA
ÇİFTE MİNARELİ MEDRESE

Sivas befindet sich östlich der zentralanatolischen Region der Türkei und des Flusses Kızılırmak, gleich am Kelkit und Firat Fluss. Reich an Kultur hat Sivas seit prähistorischen Zeiten bis heute viele Zivilisationen beherbergt. Sivas war im Laufe der Geschichte eines der wichtigsten Siedlungszentren Anatoliens als Stadt an der Kreuzung der historischen Seidenstraßenrouten in Anatolien, durch die die Königsstraße führt und die den Norden mit dem Süden und den Osten mit dem Westen verbindet. Sivas, bekannt als „Land der Liebenden" mit Hunderten von Dichtern, darunter die berühmten Barden Pir Sultan Abdal, Aşık Veysel, Kul Hüseyin und Pir Ali, hat eine lange Geschichte, die bis 2000 v. Chr. zurückreicht. Die Stadt wurde während der Zeit der Hethiter zu einer wichtigen Siedlung und wurde dann von vielen Zivilisationen wie Phrygien, Lydien, Römern, Byzantinern, Danişmendi, Seldschuk, Ilchaniden, Eretna und Osmanen beherrscht. Sivas hat sich mit seinen historischen Denkmälern, Museen, Naturschönheiten, Thermalquellen und Madrasas zu einem Anziehungspunkt Anatoliens entwickelt.

Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesi'nin doğusunda, Kızılırmak, Kelkit ve Fırat havzalarının içinde yer alan Sivas, tarih öncesi çağlardan günümüze kadar pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış zengin bir kenttir. Sivas, Anadolu'daki tarihi İpek Yolu güzergahlarının kesiştiği bir yerde konumlanan, içinden Kral Yolu'nun da geçtiği, kuzeyi güneye, doğuyu batıya bağlayan bir kent olarak tarih boyunca Anadolu'nun en önemli yerleşim merkezlerinden biri olmuştur. Ünlü ozanlar Pir Sultan Abdal, Aşık Veysel, Kul Hüseyin ve Pir Ali de dahil olmak üzere yetiştirdiği yüzlerce ozan ile "Âşıklar Diyarı" olarak bilinen Sivas, geçmişi M.Ö. 2000'li yıllara kadar uzanan köklü bir tarihe sahiptir. Kent, Hititler döneminde önemli bir yerleşim yeri olmuş, daha sonra da Frig, Lidya, Roma, Bizans, Danişmendli, Selçuklu, İlhanlı, Eretna ve Osmanlı gibi pek çok medeniyetin hakimiyetine girmiştir. Sivas, tarihi eserleri, müzeleri, doğal güzellikleri, kaplıcaları ve medreseleri ile Anadolu'nun cazibe merkezi haline gelmeye başlamıştır.

Sivas, ein kulturhistorisches Zentrum, spiegelt die Struktur seiner Geschichte in jeder Ecke wider. Die Doppelminarett-Madrasa, die zum Wahrzeichen der Stadt geworden ist, wurde 1271 von Şemseddin Cüveyni, dem Wesir der İlhanlılar, erbaut. Die monumentale Doppelminarett-Madrasa besticht durch ihre verzierte Kronentür und zwei Minarette, in denen eine Ziegel- und Fliesenkombination verwendet wurde. Der größte Teil der Madrasa wurde zerstört, aber die prächtige Fassade mit den Minaretten ist heute immer noch erhalten. Direkt gegenüber der Doppelminarett-Madrasa befindet sich die Şifaiye Madrasa. Die Madrasa wurde 1217 vom seldschukischen Sultan Izzeddin Keykavus als Gesundheitsklinik erbaut. Die Madrasa, die größte Gesundheitsklinik der seldschukischen Zeit, ist auch eine der ältesten Gesundheitskliniken der Welt, welche noch bis heute betrieben wird. Einige der wichtigsten Madrasas der anatolischen Seldschukenzeit, die Buruciye Madrasa und die Gök Madrasa, für die Evliya Çelebi sagte: „Ein ähnliches ist nicht zu erschaffen“, sind ebenfalls wichtige Werke in Sivas. Darüber hinaus ist die Eğri-Brücke in Kızılırmak im Süden von Sivas ein seldschukisches Werk, welches schon seit Jahrhunderten existiert.

Bir kültür ve tarih merkezi olan Sivas, her bir köşesinde tarihinin dokusunu yansıtır. Şehrin simgesi haline gelmiş olan Çifte Minareli Medrese, 1271 yılında İlhanlılar Veziri Şemseddin Cüveyni tarafından yaptırılmıştır. Anıt niteliğinde bir medrese olan Çifte Minareli Medrese, süslemeli taç kapısı ve tuğla ve çininin birlikte kullanıldığı iki minaresi ile dikkat çeker. Medresenin büyük bir bölümü yıkılmıştır ancak minarelerinin yer aldığı görkemli ön cephesi hala ayakta durmaktadır. Çifte Minareli Medrese’nin hemen karşısında Şifaiye Medresesi yer alır. Medrese, 1217 yılında Selçuklu Sultanı I. İzzeddin Keykavus tarafından şifahane olarak yaptırılmıştır. Selçuklu döneminin en büyük hastanesi olan medrese, dünyanın günümüze kadar ayakta kalabilen en eski hastanelerinden biri olma özelliğini de taşımaktadır. Anadolu Selçuklu döneminin en önemli medreselerinden olan Buruciye Medresesi ve Evliya Çelebi’nin “Bir benzeri daha yapılamaz” dediği Gök Medrese de Sivas’ın ev sahipliği yaptığı önemli eserlerdendir. Ayrıca Sivas’ın güneyinde, Kızılırmak üzerinde bulunan Eğri Köprü de yüzyıllardır varlığını sürdüren bir Selçuklu eseridir.

DIE GÖK MADRASA / GÖK MEDRESE

DIE EĞRİ BRÜCKE / EĞRİ KÖPRÜ

Die Ulu Moschee und das Krankenhaus, die sich im Bezirk Divriği befinden und als Meisterwerke der islamischen Architektur anerkannt sind, wurden zwischen den Jahren 1228 und 1229 erbaut. Der Komplex, der aus einer Moschee mit einem Mausoleum mit zwei Kuppeln und einem angrenzenden Krankenhaus besteht, wurde 1985 dank seinen architektonischen Merkmalen und seinem reichen Mauerwerk in die Liste des UNESCO-Weltkulturerbes aufgenommen. Die Divriği Ulu Moschee und das Krankenhaus sind die ersten architektonischen Strukturen der Türkei in dieser Liste. Jede der mit feinem Mauerwerk erbauten Türen der Ulu-Moschee weist die Merkmale eines Kunstwerks auf. Das Darüşşifa Krankenhaus befindet sich neben der Moschee und hat eine einzigartige Eigenschaft als Krankenhaus, in dem Patienten mit dem Geräusch von Wasser Heilung finden.

Divriği ilçesinde bulunan ve İslam mimarisinin başyapıtlarından kabul edilen Ulu Camii ve Darüşşifası 1228-1229 yıllarında yaptırılmıştır. İki kubbeli türbeye sahip bir cami ve ona bitişik bir hastaneden oluşan yapı, mimari özellikleri ve zengin taş işçiliğiyle 1985 yılında UNESCO Dünya Miras Listesi'ne girmiştir. Divriği Ulu Cami ve Darüşşifası Türkiye'nin bu listeye giren ilk mimari yapısıdır. Ulu Camii'nin her biri ince taş işçiliğiyle inşa edilen kapıları birer sanat eseri özelliği taşımaktadır. Caminin yanında yer alan Darüşşifa ise hastaların su sesi ile sağlıklarına kavuştuğu bir hastane olarak eşsiz bir özelliğe sahiptir.

DIE DİVRİĞİ ULU MOSCHEE / DİVRİĞİ ULU CAMİİ

DAS KONGRESSGEBÄUDE UND DAS MUSEUM
KONGRE BİNASI VE MÜZESİ

Sivas, eine der strategischen Städte der Zeit des Nationalen Kampfes, hat einen wichtigen Platz in der Geschichte der Republik. Das Gebäude, das Atatürk und das Repräsentationskomitee als Hauptquartier des Nationalen Kampfes nutzten, befindet sich im Zentrum von Sivas und dient heute als Ethnographie-Museum. Der historische Kongresssaal und Atatürks Arbeitszimmer sind noch wie am ersten Tag erhalten. Neben ethnografischen Werken befinden sich im Museum auch verschiedene Dokumente zum Kongress. In Sivas befindet sich außerdem auch das größte Archäologiemuseum in Zentralanatolien. Im Sivas Archäologiemuseum werden fossile Überreste verschiedener Säugetiere, die vor 9 Millionen Jahren in der Region lebten, viele Funde der Hethiter sowie Artefakte aus der römischen, byzantinischen, seldschukischen und osmanischen Zeit ausgestellt.

Millî Mücadele döneminin de stratejik kentlerinden biri olan Sivas, Cumhuriyet tarihinde önemli bir yere sahiptir. Atatürk ve Temsil Heyeti'nin Millî Mücadele Karargâhı olarak kullandığı bina, günümüzde Sivas merkezinde etnografya müzesi olarak hizmet vermek-

tedir. Tarihi kongre salonu ve Atatürk'ün çalışma odası hala ilk günkü gibi korunmayı başarmıştır. Müzede etnografik eserlerin yanı sıra kongre ile ilgili de çeşitli belgeler bulunmaktadır. Sivas ayrıca, Orta Anadolu' nun en büyük arkeoloji müzesi olan Sivas Arkeoloji Müzesi'ne sahiptir. Müzede, bölgede 9 milyon yıl önce yaşamış çeşitli memeli hayvanlara ait fosil kalıntıları ve Hititlere ait birçok buluntunun yanı sıra Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı dönemlerine ait eserler de sergilenmektedir.

Sivas ist außerdem reich an natürlicher Schönheit und ist dadurch eine besonders sehenswerte Stadt. Der Gökpınar-See ist eines der seltenen Naturphänomene in der Türkei. Der See mit einer Tiefe von 20 Metern ist so sauber und klar, dass der Boden sichtbar ist. Der See ähnelt einem riesigen Aquarium und ändert je nach Sonnenstand seine Farbe. Der Tödürge-See, 70 km vom Zentrum entfernt und der größte See in Sivas, ist mit seiner einzigartigen Aussicht und vielen Vogelarten einer der Orte, der von Besuchern oft bevorzugt wird. Darüber hinaus eignen sich der Hafik-See, der İmranlı-Dammsee und der Sızır-Wasserfall ideal zum Entspannen und Verweilen in der Natur.

Sivas, doğal güzellikleriyle de görülmeye değer bir kenttir. Gürün ilçesinde yer alan Gökpınar Gölü, Türkiye'de nadir görülen doğa harikalarından biridir. 20 metre derinliğe sahip olan göl, dibinin görülmesini sağlayacak kadar temiz ve berraktır. Dev bir akvaryuma benzeyen göl, güneşin konumuna göre renk değiştirmektedir. Merkeze 70 km mesafede bulunan ve Sivas'ın en büyük gölü olan Tödürge Gölü de eşsiz manzarası ve pek çok kuş türüne ev sahipliği yapmasıyla ziyaretçilerin uğrak yerlerinden biridir. Ayrıca Hafik Gölü, İmranlı Baraj Gölü ve Sızır Şelalesi de dinlenmek ve doğayla iç içe vakit geçirmek için idealdir.

DAS SIVAS ARCHÄOLOGIE-MUSEUM
SİVAS ARKEOLOJİ MÜZESİ

DER GÖKPINAR SEE / GÖKPINAR GÖLÜ

DER SIZIR WASSERFALL / SIZIR ŞELALESİ

Mit seinem historischen Erbe und seinen natürlichen Schönheiten bietet Sivas seinen Besuchern ebenso viel Heilung wie das Vergnügen der Aussicht. Die heißen Quellen von Sivas lindern viele Krankheiten, von Rheuma bis zu verschiedenen Hauterkrankungen, von Magen- und Darmbeschwerden bis zur Behandlung von Nervenstörungen. Die Heiße Thermalquelle, 30 km vom Stadtzentrum entfernt, und die Kalte Thermalquelle, 20 km vom Zentrum entfernt, sind Thermalzentren, in denen Besucher Heilung finden. Die Therme von Balıklı im Bezirk Kangal ist ein Heilbad, das mit seinem Heilwasser und Arztfischen Menschen mit allen Arten von Hauterkrankungen heilt. Das Balıklı Heilbad ist das einzige Heilzentrum der Welt, in dem Schuppenflechte auf natürliche Weise behandelt wird. Eine weitere heiße Quelle im Bezirk Kangal ist die Kalkım Balıklı Thermalquelle. Das Heilbad wurde 2010 zum Tourismuszentrum erklärt.

Sivas, tarihi mirası ve doğal güzellikleriyle ziyaretçilerine seyir keyfi verdiği kadar şifa da sunmaktadır. Sivas kaplıcaları romatizmadan çeşitli deri hastalıklarına, mide ve bağırsak şikayetlerinden sinirsel rahatsızlıkların tedavisine kadar birçok hastalıktan kurtulma imkânı sunar. Kent merkezine 30 km uzaklıkta bulunan Sıcak Çermik ve merkeze 20 km mesafede bulunan Soğuk Çermik ziyaretçilerin şifa bulduğu termal merkezlerdendir. Kangal ilçesinde bulunan Balıklı Kaplıca ise şifalı suları ve doktor balıkları ile her türlü cilt rahatsızlığı olan kişilere şifa dağıtan bir kaplıcadır. Balıklı Kaplıca, dünya üzerinde sedef hastalığının doğal olarak tedavi edildiği tek şifa merkezidir. Kangal ilçesinde bulunan bir diğer kaplıca da Kalkım Balıklı Çermiği' dir. Kaplıca, 2010 yılında turizm merkezi ilan edilmiştir.

Es gibt viele Möglichkeiten, um nach Sivas zu gelangen. Es ist möglich, die Stadt auf dem Luft-, Straßen- und Schienenweg zu erreichen. Der Flughafen Sivas Nuri Demirağ liegt nur 23 km vom Stadtzentrum entfernt. Vom Flughafen ins Zentrum fahren öffentliche Verkehrsmittel, Taxis oder Mietwagen. Die Stadt bietet außerdem viele Unterkunftsmöglichkeiten, geeignet für jedes Budget.

Sivas'a ulaşım için pek çok alternatif mevcuttur. Kente kara yolu, demir yolu ya da hava yolu ile ulaşmak mümkündür. Sivas Nuri Demirağ Havalimanı, şehir merkezine sadece 23 km uzaklıktadır. Havalimanından merkeze gitmek için toplu taşıma, taksi ya da araç kiralama hizmetlerinden faydalanılabilir. Kentte ayrıca her bütçeye uygun pek çok konaklama seçeneği bulunmaktadır.

DER TÖDÜRGE UND IMRANLI SEE
TÖDÜRGE VE İMRANLI GÖLÜ

euro qida

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

SIVAS-FRIKADELLEN

SİVAS KÖFTESİ

4 KİŞİLİK
4 PER.

55 DK
55 MIN

ZUTATEN

1 kg Rinder-Rippchen-Hackfleisch
*1-1,5 Kaffeelöffel (30 g) Steinsalz
1 Tomate
4 grüne Paprika
Pita-Fladenbrot

MALZEMELER

1 kg yağlı dana kaburga kıyma
*1-1,5 tatlı kaşığı (30 g) kaya tuzu
1 domates
4 sivri biber
Tırnak pide

Rinder-Rippchenfleisch durch die dickste Klinge des Fleischwolfs beim Metzger in Hackfleisch verwandeln und nur einmal durch den Fleischwolf führen lassen. Rinderhackfleisch 15-20 Minuten lang gründlich mit Salz kneten und in eine Schüssel geben. Hackfleisch in die Schüssel drücken, um Luft im Inneren zu vermeiden und bedecken. 24 Stunden lang im Kühlschrank lagern. Nach 24 Stunden Rinderhackfleisch wieder zum Metzer bringen, diesmal sollte es durch die dünne Klinge des Fleischwolfs geführt werden. Walnussgroße Stückchen entnehmen und in der Handfläche in kleine Bällchen formen. Um in diesem Schritt die Handfläche ab und zu anzufeuchten, sollte ein wenig Wasser bereitstehen. Die gerollten Fleischbällchen mit der Mitte der Handfläche in 0,5 cm Dicke flach pressen. Frikadellen ohne Wartezeit auf den Grill legen und beidseitig grillen, ohne dass die Frikadellen austrocknen. Wenn die Hitze des Grills zu hoch ist, sollte die Kohlenglut ein wenig mit Asche bedeckt werden. Tomaten in Scheiben schneiden und Paprika im Ganzen grillen. Die Pita auf den Servierteller legen und die Frikadellen auf der Pita aufreihen. Mit gegrillten Tomaten und Paprika auf einem Teller servieren. Es kann auch mit Reis, Ayran, Zwiebeln oder Salat serviert werden. Wenn die Möglichkeit nicht besteht, auf einem Grill zu braten, können die Frikadellen auch in einer gusseisernen Pfanne gebraten werden.

Dana kaburga eti, kasapta, kıyma makinesinin en kalın bıçağından geçirilerek 1 kere irice çektirilir ve kıyma haline getirilir. Kıyma, tuz ile 15-20 dakika kadar iyice yoğrulur ve bir kaba alınır. Kıyma, içinde hava kalmaması için kabın içine bastırılır ve üzeri kapatılır. 24 saat boyunca buzdolabında beklemeye alınır. 24 saatin ardından kıyma yine kasaba götürülerek bu kez kıyma makinesinin ince bıçağından geçirilerek bir kere daha çektirilir. Kıymadan, cevizden biraz daha büyük parçalar koparılarak yuvarlanır. Bu aşamada kenarda bir miktar su bulundurarak avucu ara ara ıslatmak gerekecektir. Yuvarlanan köfteler, avucun ortasıyla bastırılarak, yarım cm kalınlığında olacak şekilde yassı hale getirilir. Hazırlanan köfteler bekletilmeden mangala alınır ve her iki tarafı da kurutmadan pişirilir. Mangalın ısısı çok yüksekse, kömür korlarının üzeri biraz külle kapatılmalıdır. Domatesler dilimlenerek, biberler de bütün halinde mangalda pişirilir. Servis tabağına tırnak pide alınır, köfteler pidenin üzerine dizilir. Kenarına pişmiş domates ve biberler koyularak sıcak olarak servis edilir. Arzuya göre pilav, ayran, soğan ya da marul salatasıyla da servis edilebilir. Mangalda pişirme imkânı yoksa, köfteler döküm tavada da pişirilebilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

SIVAS-RAVIOLI

SİVAS MANTISI
(Patatesli Hingel)

4 KİŞİLİK
4 PER.

80 DK
80 MIN

ZUTATEN

Für den Teig
500 g Mehl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1,5-2 Gläser Wasser

Für die Füllung:
1 kg gekochte Kartoffeln
1 Zwiebel
*3-4 Esslöffel Öl
*½ Kaffeelöffel Pfeffer
*½ Kaffeelöffel rote Paprikaschoten
*1 Kaffeelöffel Salz

Zum Begießen:
*2 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel Paprikapulver

MALZEMELER

Hamuru için:
500 g un
*1 tatlı kaşığı tuz
*1,5-2 su bardağı su

İç harcı için:
1 kg haşlanmış patates
1 soğan
*3-4 yemek kaşığı sıvı yağ
*½ tatlı kaşığı karabiber
*½ tatlı kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 çay kaşığı toz kırmızı biber

Für den Teig der Ravioli Mehl und Salz in eine große Schüssel geben. Durch kontrolliertes Hinzufügen von Wasser einen weichen, nicht klebenden Teig erhalten. Den Teig mit einem Tuch bedecken und 15-20 Minuten ruhen lassen. Während der Teig ruht, die Zwiebeln für die Füllung in Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und zerquetschen. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Zwiebeln in Öl rosarot braten und vom Herd nehmen. Die gerösteten Zwiebeln mit Salz und Gewürzen in das Kartoffelpüree geben und gut vermischen. Den ruhenden Teig in 2 gleiche Stücke teilen und beide Stücke mit Hilfe eines Nudelholzes auf einer leicht mit Mehl bestreuten Theke dünn aufrollen. Den aufgerollten Teig in 4-5 cm große Quadrate schneiden. Auf jeden geschnittenen Ravioliteig etwas Füllung geben und die Ränder dreieckig fest verschließen. Nachdem alle Ravioli verschlossen sind, einen großen Topf mit Wasser füllen, auf den Herd stellen und das Wasser zum Kochen bringen. Nach Zugabe von etwas Salz ins Wasser die Ravioli langsam ins Wasser geben. Ravioli vorsichtig umrühren. Wenn das Wasser kocht, Ravioli noch weitere 5 Minuten kochen lassen. Die gekochten Ravioli abtropfen lassen und auf Servierteller platzieren. Zum Begießen Butter in einer Pfanne schmelzen lassen. Paprikapulver in die Butter geben und eine Soße erhalten. Die Soße auf die Ravioli gießen und warm servieren.

Mantının hamuru için un ve tuz geniş bir kaba alınır. Kontrollü bir şekilde su ilavesiyle iyice yoğrularak kulak memesi kıvamında bir hamur hazırlanır. Hazırlanan hamurun üzeri kapatılarak 15-20 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Hamur dinlenirken, iç harcı için soğan küp küp doğranır. Haşlanmış patateslerin kabukları soyularak ezilir. Sıvı yağ, bir tavaya alınarak ısıtılır. Soğanlar pembeleşene kadar sıvı yağda kavrulur ve ocaktan alınır. Kavrulmuş soğanlar, tuz ve baharatlarla birlikte ezilmiş patateslerin üzerine dökülerek güzelce karıştırılır. Dinlenmiş olan hamur 2 eşit bezeye ayrılarak, her iki beze de hafifçe unlanmış tezgâhta bir merdane yardımıyla ince bir şekilde açılır. Açılan hamur, 4-5 cm'lik kareler halinde kesilir. Kesilen mantı hamurlarının her birinin içine, bir miktar iç harcı koyularak kenarları üçgen şeklinde sıkıca kapatılır. Tüm mantılar kapatıldıktan sonra geniş bir tencereye su koyularak ocağa alınır ve suyun kaynaması beklenir. Suyun içine bir miktar da tuz atıldıktan sonra mantılar yavaş yavaş suyun içine atılır. Suya atılan mantılar dikkatli bir şekilde karıştırılır. Su kabarmaya başlayınca mantılar 5 dakika daha pişirilir. Pişmiş olan mantılar süzülerek servis tabaklarına alınır. Üzeri için, tereyağı bir tavada eritilir. Toz kırmızı biber tereyağında kavrularak sos hazırlanır. Hazırlanan sos, mantıların üzerine gezdirilerek sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

FLEISCH-PITA

ETLİ PİDE

6 KİŞİLİK
6 PER.

250 °C

65 DK
65 MIN

ZUTATEN

Für den Teig

*4,5 Gläser Mehl
*1 Päckchen trockene Hefe
*1 Kaffeelöffel Zucker
*1 Kaffeelöffel Salz
*2 Glas lauwarmes Wasser

Für die Füllung:

400 g Rinder-Rippchen-Hackfleisch
2 Zwiebel
4 grüne Paprika
4 Tomaten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

Hamuru için:

*4,5 su bardağı un
1 paket kuru maya
*1 tatlı kaşığı toz şeker
*1 tatlı kaşığı tuz
*2 su bardağı ılık su

İç harcı için:

400 g dana kaburga kıyma
2 soğan
4 sivri biber
4 domates
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı Kaşığı Tuz

Für den Teig der Pita 2 Gläser Wasser in eine breite Schüssel geben. Hefe und Zucker hinzufügen, mischen und 1-2 Minuten stehen lassen, damit die Hefe aktiviert wird. Nachdem die Hefe aktiviert ist, Mehl und Salz hinzugeben. Das Mehl sollte langsam und kontrolliert hinzugegeben werden. Alle Zutaten vermischen und kneten. Gründlich kneten, bis ein Teig mit der Konsistenz eines Ohrläppchens entsteht. Den gekneteten Teig aus der Knetschale nehmen, auf die Theke legen, mit der Mitte der Handfläche pressen und noch einige Minuten weiter kneten. Danach den Teig zu einer Rolle formen und in 6 gleiche Stücke teilen. Jedes Stück in der Handfläche rollen, auf ein Blech legen und abgedeckt 10-15 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Hackfleisch in eine Schüssel geben. Zwiebeln, Tomaten und grüne Paprika klein schneiden. Das Gemüse nach Wunsch in einem Küchenroboter grob hacken. Das Gemüse zum Hackfleisch hinzugeben. Salz und Pfeffer hinzufügen und gut mischen. Den fermentierten Teig auf eine leicht bemehlte Küchentheke legen und mit Hilfe eines Nudelholzes in eine ovale Form lang ausrollen. Den Teig auf einem Backblech verteilen und mit der Füllung belegen. In einem vorgeheizten Backofen bei 250 °C ca. 25-30 Minuten rosa-braun backen. Die Pitas warm servieren.

Pidenin hamuru için 2 su bardağı su, geniş bir kaba alınır. İçine maya ve toz şeker ilave edilerek karıştırılır ve 1-2 dakika mayanın aktifleşmesi beklenir. Maya aktifleştikten sonra içine un ve tuz koyulur. Un, azar azar, kontrollü bir şekilde eklenmelidir. Malzemeler karıştırılarak yoğurmaya başlanır. Kulak memesi kıvamında bir hamur elde edilene kadar iyice yoğrulur. Yoğrulan hamur, yoğurma kabından tezgâha alınır ve avucun ortasıyla bastırılarak birkaç dakika daha tezgâhta yoğrulmaya devam edilir. Yoğurma işlemi tamamlandıktan sonra hamur rulo haline getirilip 6 eşit bezeye ayrılır. Her bir beze avuç içinde yuvarlanarak bir tepsiye koyulur ve üzeri kapatılarak 10-15 dakika mayalanmaya bırakılır. İç harcı için kıyma bir kaba alınır. Soğanlar, domatesler ve biberler küçük küçük doğranır. Sebzeler arzuya göre mutfak robotunda da irice çekilebilir. Hazırlanan sebzeler kıymaya ilave edilir. Tuz ve karabiber ilave edilerek güzelce karıştırılır. Mayalanan hamurlar, hafifçe unlanmış mutfak tezgâhı üzerine alınarak merdane yardımıyla oval bir şekilde uzunca açılır. Açılan hamurlar fırın tepsisine alınır ve üzerlerine iç harcından koyularak yayılır. Önceden ısıtılmış 250 °C fırında, üzerleri kızarana kadar, yaklaşık 25-30 dakika pişirilir. Pişen pideler sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...

arba GEWÜRZE

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

www.arba-berlin.de

SIVAS HURMA DESSERT

SİVAS HURMA TATLISI

10 KİŞİLİK
10 PER.

180 °C

90 DK
90 MIN

ZUTATEN

Für den Teig:

*4-4,5 Gläser Mehl
*½ Glas Öl
*¼ Glas Wasser
*1 Esslöffel Joghurt
250 g Butter
1 Ei
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanille
*½ Glas grob gemahlene Walnüsse

Für den Sirup:

*5,5 Gläser Wasser
*4,5 Gläser Zucker
2-3 Tropfen Zitronensaft

MALZEMELER

Hamuru için:

*4-4,5 su bardağı un
*½ su bardağı sıvı yağ
*¼ su bardağı su
*1 yemek kaşığı yoğurt
250 g tereyağı
1 yumurta
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
*½ su bardağı iri çekilmiş ceviz içi

Şerbeti için:

*5,5 su bardağı su
*4,5 su bardağı şeker
2-3 damla limon suyu

Für den Sirup Wasser in einen großen Topf geben, Zucker hinzufügen und mischen. Den Topf auf den Herd stellen. Nachdem das Wasser zu kochen beginnt, etwa 40 Minuten lang kochen lassen. Dann 2-3 Tropfen Zitronensaft hinzufügen und weitere 5 Minuten kochen lassen. Den Herd abstellen und abkühlen lassen. Für den Teig die Butter in einer Pfanne schmelzen und lauwarm stellen. Nachdem die Butter lauwarm ist, alle Zutaten außer Mehl in eine große Knetschüssel geben und nach und nach durch Zugabe von Mehl kneten. Solange kneten, bis ein sehr weicher Teig entsteht. Schließlich Walnüsse zu der Teigmischung geben, noch einige Minuten kneten und den Teig 15 Minuten ruhen lassen. Walnussgroße Stückchen vom Teig entnehmen und in der Handfläche in kleine Bällchen formen. Teigstücke durch Drücken auf einem Sieb ausrollen, am Rand falten und aus dem Sieb heben. Alle Teige auf ein leicht gefettetes Backblech legen und in einem vorgeheizten 180° C heißen Ofen 40-45 Minuten lang backen. Sobald sie vom Ofen kommen, mit dem kalten Sirup begießen. 2-3 Stunden lang warten, bis der Teig den Sirup eingezogen hat, danach servieren.

Tatlının şerbeti için geniş bir tencereye su alınarak üzerine şeker ilave edilip karıştırılır. Tencere ocağa alınarak altı açılır. Su fokurdamaya başladıktan sonra yaklaşık 40 dakika kaynatılır. Daha sonra 2-3 damla limon suyu sıkılarak 5 dakika daha kaynatılır ve altı kapatılarak soğumaya bırakılır. Tatlının hamuru için tereyağı bir tavada eritilerek ılımaya bırakılır. Tereyağı ılıdıktan sonra geniş bir yoğurma kabına un dışında tüm malzemeler eklenerek azar azar un ilavesiyle yoğrulmaya başlanır. Oldukça yumuşak bir hamur elde edene kadar yoğurma işlemine devam edilir. Hamur karışımına son olarak cevizler eklenir, birkaç dakika daha yoğrulur ve hamur 15 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Dinlenen hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlanır. Hamur parçaları bir kalbura bastırılarak açılır ve kenarından kıvrılarak kalburdan kaldırılır. Tüm hamurlar, hafifçe yağlanmış fırın tepsisine dizilerek önceden ısıtılmış 180° C fırında 40-45 dakika kadar pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz üzerine soğuk şerbet dökülür. 2-3 saat kadar şerbeti çekmesi beklendikten sonra servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Bal yemek isteyen arı sokmasına katlanmak zorundadır.

Geschützt in die Frühlingssonne

Sonne, Frühling und Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME)

Die Frühlingssonne genießen zu können, ohne Angst vor einer FSME Erkrankung haben zu müssen - das geht.

FSME - was ist das?

Das ist eine durch Zeckenstiche übertragene Viruserkrankung. Durch den Stich der Zecke können die Viren in das Blut gelangen.

Was kann passieren, wenn ich gestochen werde?

FSME kann Fieber verursachen und die Hirnhäute befallen, in schweren Fällen auch das Gehirn und Rückenmark. Dies kann dann zu dauerhafte Schäden am zentralen Nervensystem, mit zum Beispiel Lähmungen führen. Zuerst fühlt man sich, als hätte man eine Erkältung, mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen.

Wann und wo ist das Risiko für FSME besonders hoch?

Von März bis November ist das Risiko von einer Zecke gebissen zu werden am größten. Besonders betroffen sind in Deutschland Bayern, Baden-Württemberg, der Süden Hessens und Thüringens sowie Teile von Rheinland-Pfalz, Saarland, Niedersachsen und Sachsen.

Gibt es ein Heilmittel gegen FSME?

Auch wenn die Symptome behandelt werden können, gibt es gegen FSME keine Behandlung.

Wie kann ich mich schützen?

Gegen FSME gibt es eine Impfung, die die KNAPPSCHAFT ihren Versicherten bundesweit anbietet. Versicherte der Knappschaft können sich überall in Deutschland gegen FSME impfen lassen.

Sprechen Sie einfach mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für Ihre Gesundheit.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

SIVAS-KATMER

SİVAS KATMERİ

2 ADET
2 STÜCK

200 °C

55 DK
55 MIN

ZUTATEN

Für den Teig:

*4-4,5 Gläser Mehl
*1 Glas lauwarmes Wasser
*1 Glas lauwarme Milch
*2 Kaffeelöffel Zucker
1 Packung Trockenhefe
150 g geschmolzene Butter

Zum Begießen:

1 Eigelb
*1 Esslöffel Joghurt

MALZEMELER

Hamuru için:

*4-4,5 su bardağı un
*1 su bardağı ılık su
*1 su bardağı ılık süt
*2 tatlı kaşığı toz şeker
1 paket kuru maya
150 g eritilmiş tereyağı

Üzeri için:

1 yumurta sarısı
*1 yemek kaşığı yoğurt

Für den Teig des Katmer lauwarmes Wasser, lauwarme Milch, Hefe und Kristallzucker in einer Schüssel mischen und 1-2 Minuten stehen lassen, damit die Hefe aktiviert wird. Dann Mehl kontrolliert hinzugeben und gründlich kneten, bis ein weicher Teig entsteht. Wenn der Teig bereit ist, in 4 gleiche Stücke teilen, in der Handfläche zu einer runden Form formen, mit einem feuchten Tuch abdecken und eine halbe Stunde lang fermentieren lassen. Während der Teig fermentiert wird, die Butter in einer Pfanne schmelzen und abkühlen lassen, um dies auf den Zwischenschichten des Teigs zu verteilen. Nachdem die Teigstücke fermentiert sind, eines der Stücke zuerst von Hand auf eine leicht mit Mehl bestreute Theke legen und dann mit Hilfe eines Nudelholzes zu einem Kreis mit einem Durchmesser von 0,5 cm ausrollen. Die abgekühlte Butter über den ausgerollten Teig verteilen. Dann jede Teigkante nach innen falten und die Butter erneut über jede gefaltete Portion verteilen. Auf diese Weise den Teig auf allen vier Seiten wie einen Umschlag falten, in eine quadratische Form formen und beiseite stellen. Das zweite Stück ebenfalls auf der Theke aufrollen und mit Butter bestreichen. Bevor der zweite Teig gefaltet wird, das zuvor zubereitete erste Stück in die Mitte des Teigs legen. Auf diese Weise Butter auf jede Schicht auftragen und die zweite Schicht wie einen Umschlag falten. Ein Stück Katmer sollte aus diesen zwei Stücken bestehen. Die gleichen Verfahren für die verbleibenden zwei Stücke anwenden, um einen zweischichtigen Teig zu erhalten. Die beiden Teigstücke 30-40 Minuten im Kühlschrank aufbewahren, damit die Butter im Inneren gefrieren kann. Dann den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und durch vorsichtiges Ausrollen mit Hilfe eines Nudelholzes eine rechteckige Form geben, ohne es zu zerquetschen. Beide Teige nebeneinander auf ein mit Wachspapier ausgelegtes Backblech legen. Mit einem Messer mit mehreren horizontalen oder vertikalen Einschnitten versehen. Zum Bestreichen Eigelb und Joghurt in einer Schüssel verquirlen. Die Mischung auf die Katmer auftragen. Die Katmer in einem vorgeheizten Backofen bei 200 °C ca. 40-45 Minuten rosarot backen. Nachdem sie ein wenig abgekühlt ist, in Scheiben servieren.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Katmerin hamuru için ılık su, ılık süt, maya ve toz şeker bir kaba alınarak karıştırılır ve mayanın aktifleşmesi için 1-2 dakika beklenir. Ardından içine kontrollü bir şekilde un eklenerek iyice yoğrulur ve yumuşak kıvamda bir hamur elde edilir. Hamur hazır hale gelince 4 eşit bezeye ayrılarak avuç içinde yuvarlak şekil verilir ve üzeri nemli bezle örtülerek yarım saat kadar mayalanmaya bırakılır. Hamur mayalanırken, hamurun ara katlarına sürmek için tereyağı bir tavada eritilerek soğumaya bırakılır. Hamur bezeleri mayalandıktan sonra bezelerden biri hafif un serpilmiş tezgâha alınarak önce el ile, daha sonra da merdane yardımıyla yarım cm kalınlığında yuvarlak olarak açılır. Soğumuş olan tereyağı, açılan hamurun üzerine, her yerine gelecek şekilde güzelce sürülür. Ardından, hamurun her bir kenarı, içeriye doğru katlanarak, katlanan her kısmın üzerine tekrar tereyağı sürülür. Hamur bu şekilde dört bir yanından zarf gibi katlanarak kare şekline getirilir ve kenara alınır. İkinci beze de aynı şekilde tezgâha alınarak açılır ve üzerine tereyağı sürülür. İkinci hamur katlanmadan önce, daha önce hazırlanmış olan ilk beze, hamurun ortasına koyulur. Bu şekilde yine her katmana tereyağı sürülerek ikinci beze de zarf gibi katlanır. Bir adet katmer, bu iki bezeden oluşacaktır. Aynı işlemler, kalan iki beze için de uygulanarak iki katmer hamuru elde edilir. İki adet hamur, içindeki tereyağının donması için 30-40 dakika kadar buzdolabında bekletilir. Ardından hamurlar buzdolabından çıkarılarak bir merdane yardımıyla, çok bastırmadan, nazik bir şekilde açılarak dikdörtgen şekil verilir. İki hamur da yağlı kâğıt serili fırın tepsisine yan yana koyulur. Üzerlerine, bir bıçak ile yatay ya da dikey olarak sık kesikler atılır. Üzerlerine sürmek için yumurta sarısı ve yoğurt bir kâsede çırpılır. Karışım, katmerlerin üzerine sürülür. Katmerler, önceden ısıtılmış 200 °C fırında 40-45 dakika, üzerleri kızarana kadar pişirilir. İlk sıcağı geçtikten sonra dilimlenerek servis edilir.

*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, Kunden-
beraterin Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungs-
kaufmann 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.

ROTE-BEETE-BLÄTTER-SUPPE

PANCAR ÇORBASI

6 KİŞİLİK
6 PER.

30 DK
30 MIN

ZUTATEN

150 g Weizen
1 Bund Rübenblätter
1 Ei
*1 Glas Joghurt
*2 Esslöffel Mehl
*1 Teelöffel Salz

Zum Begießen:
*1 Esslöffel Butter
*1 Teelöffel getrocknete Minze
½ Zwiebel

MALZEMELER

150 g buğday
1 tutam pancar yaprağı
1 yumurta
*1 su bardağı yoğurt
*2 yemek kaşığı un
*1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:
*1 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı kuru nane
½ soğan

Weizen über Nacht in einer Schüssel mit Wasser einweichen. Am nächsten Tag den Weizen in einen Topf geben, mit genügend Wasser übergießen und solange kochen, bis er erweicht. Währenddessen Joghurt in eine breite Schüssel geben, Ei, Mehl, und Salz hinzufügen und solange mit einem Schneebesen mischen, bis eine glatte Konsistenz entsteht. Nachdem der Weizen gekocht ist, ein wenig vom Weizenwasser in die Joghurtmischung geben, mischen, dann langsam in das Weizenwasser gießen und unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Rübenblätter waschen, reinigen und fein hacken. Wenn die Suppe zu kochen beginnt, die Rübenblätter in den Topf geben und weiter rühren. Eine halbe Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln sautieren. Nachdem die Zwiebeln angebraten sind, trockene Minze hinzugeben und den Herd abstellen. Die Zwiebelmischung auf die Suppe gießen, die Suppe erneut umrühren und servieren.

Buğdaylar, akşamdan su dolu bir kapta bekletilerek ıslanır. Ertesi gün, buğdaylar bir tencereye alınır ve üzerini geçecek kadar su koyularak yumuşayana kadar pişmeye bırakılır. Diğer tarafta, yoğurt geniş bir kâseye alınarak üzerine yumurta, un ve tuz koyulur ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar iyice çırpılır. Buğdaylar piştikten sonra yoğurtlu karışım, buğdayın pişirme suyu ile ılıtılarak yavaş yavaş tencereye ilave edilir ve kaynayana kadar karıştırılır. Pancar yaprakları yıkanıp temizlenerek ince ince kıyılır. Çorba kaynamaya başlayınca pancar yaprakları tencereye ilave edilir ve karıştırmaya devam edilir. Üzeri için, yarım kuru soğan yemeklik doğranır. Tereyağı bir tavada eritilerek soğanlar tereyağında kavrulur. Soğanlar kavrulduktan sonra üzerine kuru nane eklenerek karıştırılır ve ocağın altı kapatılır. Soğanlı karışım, çorbanın üzerine dökülerek çorba tekrar karıştırılır ve servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

EGETÜRK
SUCUK IST
EGETÜRK!
/egeturk

EIN SUPERFOOD: AVOCADO

SÜPER BESİN: **AVOKADO**

Die Avocado, die in Südmexiko beheimatet ist und in tropischen und mediterranen Klimazonen angebaut wird, ist eine Frucht mit einer grünen Schale, weißen essbaren Teilen und einem großen Kern. Avocados erreichen ihre volle Reife, nachdem sie vom Ast gepflückt wurden. Um den vollen Geschmack genießen zu können, muss gewartet werden, bis die Avocado reift. Beim Kauf zum sofortigen Verzehr sollten weichere bevorzugt werden. Frische sollten vor dem Verzehr einige Tage reifen und weich sein. Bei der Auswahl einer Avocado sollte darauf geachtet werden, dass die Schale glänzend und glitschig ist und dass beim Schütteln das Geräusch des Kerns zu hören ist.

Anavatanı Güney Meksika olan, tropik ve Akdeniz iklimlerinde yetişen avokado, yeşil kabuklu, yenebilen kısımları beyaz, iri çekirdekli bir meyvedir. Avokado, tam olgunluğa, dalından toplandıktan sonra erişir. Avokadonun lezzetine varmak için olgunlaşması beklenmelidir. Eğer hemen tüketilmek üzere satın alınıyorsa, daha yumuşak olanlar tercih edilmelidir. Taze olanlar ise tüketilmeden önce birkaç gün olgunlaştırılmalı ve yumuşaması sağlanmalıdır. Avokado seçerken aynı zamanda kabuğunun parlak ve kaygan olmasına, sallandığı zaman çekirdeğin sesinin gelmesine dikkat edilmelidir.

Die Avocado, die in letzter Zeit immer beliebter wird, ist eine sehr nahrhafte Frucht. Eine mittelgroße Avocado enthält Wasser, Fett und Kohlenhydrate, die überwiegend aus Ballaststoffen bestehen. Die Fette in Avocados sind ungesättigte und gesunde Fette. Avocados zählen zu den Früchten mit dem höchsten Proteingehalt. Sie sind auch reich an Kalium, enthalten mehr als doppelt so viel Kalium als eine Banane. Die Avocado enthält 20 verschiedene Vitamine und Mineralien. Sie verleiht ein Sättigungsgefühl und beschleunigt mit ihrer hohen Ballaststoffstruktur den Durchgang von Nahrungsmitteln im Verdauungssystem. Experten betonen, dass dieses Lebensmittel, welches zahlreiche Vorteile für die menschliche Gesundheit besitzt, so oft wie möglich konsumiert werden sollte.

Son zamanlarda popülerliği gittikçe artan avokado, oldukça besleyici bir meyvedir. Orta büyüklükte bir avokado su, yağ ve ağırlıklı olarak liflerden oluşan karbonhidratları içerir. Avokadodaki yağlar, doymamış yani sağlıklı yağlardır. Avokado, en yüksek protein içeriğine sahip meyvelerden biridir. Potasyum bakımından da zengin olan avokadonun bir adedinde, bir adet muzun 2 katından daha fazla potasyum bulunmaktadır. İçerisinde 20 farklı vitamin ve mineral barındıran avokado, yüksek lifli yapısıyla da hem tok tutar hem de gıdaların sindirim sistemindeki geçişini hızlandırır. Uzmanlar da insan sağlığına sayısız faydası olan bu besinin mümkün olduğunca tüketilmesi gerektiğini vurgulamaktadır.

VOLL MIT VITAMINEN UND MINERALIEN

Die Avocado besitzt mit 20 verschiedenen Vitaminen, Mineralien und Omega-3-Ölen sehr wertvolle Nährwerte. Eine mittelgroße Avocado deckt den größten Teil des täglichen Vitamin- und Mineralstoffbedarfs ab. Die Avocado ist reich an den Vitaminen B5, B6, K, C, E, Folsäure und Kalium und enthält außerdem Mineralien wie Magnesium, Mangan, Eisen, Zink und Kupfer. Die meisten in Avocados enthaltenen Kohlenhydrate bestehen aus Ballaststoffen. Daher ist die Avocado eines der besten Lebensmittel für Kohlenhydratdiäten.

TAM BİR VİTAMİN VE MİNERAL DEPOSUDUR

Avokado, içinde bulunan 20 farklı vitamin, mineral ve Omega-3 yağlarıyla besin değeri açısından çok değerlidir. Orta büyüklükte bir avokado, kişinin günlük vitamin ve mineral ihtiyacının büyük bir kısmını karşılamaktadır. Özellikle B5, B6, K, C, E vitaminleri, folik asit ve potasyum bakımından zengin olan avokadoda ayrıca magnezyum, manganez, demir, çinko ve bakır gibi mineraller de bulunmaktadır. Avokadonun içeriğinde bulunan karbonhidratın ise büyük bir kısmını lifler oluşturmaktadır. Dolayısıyla avokado, karbonhidrat diyetleri için de en ideal besinlerden biridir.

REICH AN BALLASTSTOFFEN

Es gibt viele Vorteile des regelmäßigen Verzehrs von ballaststoffreichen Nahrungsmitteln, wie die Regulierung des Verdauungssystems und des Blutzuckers, Gewichtsverlust, Stärkung des Immunsystems durch Erhöhung der guten Bakterien im Magen und Darm. Studien zeigen, dass das Risiko für Diabetes, Herzerkrankungen und Krebs im Verdauungssystem bei Menschen, die angemessene und regelmäßige Ballaststoffnahrungsmittel konsumieren, stark reduziert ist. Das Gewicht einer Avocado besteht aus 7 % Ballaststoffen. Dieses Verhältnis ist viel höher als bei vielen anderen Nahrungsmitteln mit Ballaststoffen. Die Menge von 7 % an Ballaststoffen in einer 100 Gramm schweren Avocado decken einen großen Teil des täglichen Ballaststoffbedarfs ab.

LİF BAKIMINDAN ZENGİNDİR

Düzenli olarak lifli gıdalar tüketmenin, sindirim sisteminin ve kan şekerinin düzenlenmesi, kilo verme, mide ve bağırsaktaki iyi bakterileri artırarak bağışıklık sistemini kuvvetlendirme gibi pek çok faydası vardır. Yapılan araştırmalar, yeterli ve düzenli lifli besinler tüketen kişilerde diyabet, kalp hastalıkları ve sindirim sisteminde oluşan kanser riskinin büyük ölçüde azaldığını göstermektedir. Bir avokado, ağırlığının %7'si oranında lif içerir. Bu da pek çok lifli besine göre çok daha yüksek bir orandır. 100 gramlık bir avokadoda bulunan %7 oranındaki lif, kişinin günlük lif ihtiyacının büyük bir bölümünü karşılamaktadır.

GUT FÜR DAS HERZ

Die Avocado ist eine herzfreundliche und cholesterinfeindliche Frucht. Sie wirkt als natürliches Heilmittel für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und hohem Cholesterinspiegel. Im Gegensatz zu anderen Früchten bestehen Avocados nicht überwiegend aus Zucker. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralien, Antioxidantien und gesunden Fetten. Experten geben an, dass der Verzehr von 1 Avocado pro Tag sehr vorteilhaft für die Herzgesundheit ist.

TAM BİR KALP DOSTUDUR

Avokado, kalp dostu ve kolesterol düşmanı bir meyvedir. Kalp-damar rahatsızlıkları ve yüksek kolesterole sahip kişiler için doğal bir ilaç görevi görür. Avokado, diğer meyvelerin aksine ağırlıklı olarak şeker değil, zengin miktarda vitamin, mineral, antioksidan ve sağlıklı yağlar içerir. Uzmanlar, kalp sağlığı için günde 1 adet avokado tüketmenin çok faydalı olduğunu belirtmektedir.

BEKÄMPFT KREBSZELLEN

Avocados enthalten viele Antioxidantien wie Ascorbinsäure, Phenol und Carotine. Diese Antioxidantien erhöhen die Aktivität in Zellen, indem sie sich an die Zellmembran anlagern und diese Zellen vor Angriffen freier Radikale schützen. Avocados haben sich als besonders wirksam bei Speiseröhren-, Rachen-, Prostata-, Magen- und Brustkrebs erwiesen. Die in Avocados enthaltenen Carotinoide schützen den Körper vor verschiedenen Krebsarten, indem sie die Zerstörung von Krebszellen und die Proliferation schädlicher Zellen verhindern.

KANSER HÜCRELERİYLE SAVAŞIR

Avokado, askorbik asit, fenol ve karotenler gibi pek çok antioksidan içerir. Bu antioksidanlar hücre zarına tutunarak hücrelerdeki etkinliği artırır ve bu hücreleri serbest radikallerin saldırılarından kalkan gibi korur. Avokadonun özellikle yemek borusu, yutak, prostat, mide ve meme kanserinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Avokadoda bulunan karotenoidler, kanserli hücrelerin yok edilmesini ve zararlı hücrelerin çoğalmasını engelleyerek vücudu çeşitli kanserlere karşı korur.

ERHÖHT DIE MENGE AN NÄHRSTOFFEN IN GEMÜSE

Die gesundheitlichen Vorteile des regelmäßigen Verzehrs von Gemüse sind unbestritten. Um jedoch den größtmöglichen Nutzen aus dem verzehrten Gemüse zu erhalten, muss das Gemüse sehr gut verdaut werden. Einige Vitamine wie A, D, E, K und einige Antioxidantien wie Lycopin und Beta-Carotin haben die Eigenschaft, dass sie nur in Fett lösbar sind. Die ungesättigten Fette in der Avocado lösen diese Komponenten perfekt auf und ermöglichen es dem Körper, das Beste aus Vitaminen und Mineralstoffen zu machen. Nach einigen Studien erhöht die Zugabe von Avocados zu Salaten die Absorption von Antioxidantien um ein Vielfaches.

SEBZELERDEKİ BESİN MİKTARINI ARTIRIR

Düzenli olarak sebze tüketmenin sağlığa faydası tartışılmazdır. Ancak tüketilen sebzelerden maksimum yarar sağlanabilmesi için bu sebzelerin çok iyi sindirilmesi gereklidir. A, D, E, K gibi bazı vitaminlerin ve likopen, beta karoten gibi bazı antioksidanların sadece yağda çözülebilme özellikleri vardır. Avokadonun içinde bulunan doymamış yağlar, bu bileşenlerin mükemmel şekilde çözülmesini sağlayarak vücudun vitamin ve minerallerden en iyi şekilde faydalanmasını sağlar. Bazı araştırmalara göre salatalara avokado eklemek, antioksidan emilimini kat kat artırmaktadır.

UNTERSTÜTZT DIE GEWICHTSABNAHME

Die in Avocados enthaltenen ungesättigten Fette wirken sich äußerst positiv auf die menschliche Gesundheit aus, sorgen für ein langes Sättigungsgefühl und tragen dazu bei, weniger Kalorien zu einzunehmen. Insbesondere die in Avocados enthaltenen Ölsäuren aktivieren das Zentrum im Gehirn, welches dem Körper Sättigungssignale sendet. Avocados gehören außerdem zu den Lebensmitteln, die aufgrund ihres geringen Kohlenhydratinhalts und aufgrund ihres Ballaststoffreichtums in die Diätlisten von Menschen aufgenommen werden, die abnehmen möchten.

KİLO VERMEYE YARDIMCIDIR

Avokadonun içeriğinde bulunan doymamış yağlar, insan sağlığı için son derece yararlı olmasının yanı sıra uzun süre tokluk hissi sağlar ve daha az kalori tüketilmesine yardımcı olur. Özellikle avokadonun içerdiği oleik asitler, beynin vücuda tokluk sinyalleri gönderdiği merkezi aktif hale getirir. Avokado ayrıca düşük karbonhidrat içermesi ve lif bakımından zengin olması açısından kilo vermek isteyen kişilerin diyet listelerinde önerilen besinler arasındadır.

GUT FÜR DIE HAUT

Die Avocado ist eine Frucht voller nützlicher Nährstoffe, die für eine gesunde Haut benötigt werden. Diese reparieren Zellen, indem sie trockene, beschädigte oder rissige Haut nähren. Die in Avocados enthaltenen Öle besitzen Anti-Aging-Eigenschaften. Diese Eigenschaft ermöglicht es der Haut zu atmen und den Zellen sich zu erneuern. Dank dem enthaltenen Beta-Carotin und Lycopin verschönert die Avocado die Haut und beseitigt altersbedingte Falten. Vitamine in Avocados befeuchten die Haut auf natürliche Weise und verursachen im Gegensatz zu vielen Feuchtigkeitsprodukten keine Aknebildung.

CİLDE İYİ GELİR

Avokado, sağlıklı bir cilt için gereken yararlı besinlerle dolu bir meyvedir. Kuru, hasarlı ya da çatlamış ciltleri besleyerek hücreleri onarır. Avokadoda bulunan yağlar, yaşlanma karşıtı özelliğe sahiptir. Bu özelliği, cildin hava almasını, hücrelerin yenilenmesini sağlar. Ayrıca içeriğinde bulunan beta-karoten ve likopen sayesinde hem cildi güzelleştirir hem de yaşlanmaya bağlı oluşan kırışıklıkları ortadan kaldırır. Avokadoda bulunan vitaminler, cildi doğal bir şekilde nemlendirirken birçok nemlendirici ürünün aksine akne ve sivilce oluşumuna sebep olmaz.

Wie bei allen anderen Lebensmitteln ist ein übermäßiger Verzehr von Avocados schädlich. Darüber hinaus sollten schwangere Frauen, Personen, die Blutverdünner verwenden, Personen mit Lebererkrankungen und Allergien einen Experten bezüglich ihres Avocado-Konsums konsultieren.

Diğer tüm besinler gibi avokadonun da aşırı tüketimi zararlıdır. Ayrıca hamileler, kan inceltici ilaç kullanan kişiler, karaciğer rahatsızlığı ve herhangi bir alerjisi olan kişiler avokado tüketimleri konusunda bir uzmana başvurmalıdır.

Bakliyata şiir yazılsa, DERE olurdu şairi...

Bakliyat ürünleri en iyi menülerdir bizim insanımız için. Pirinç, nohut, bulgur, mercimek varsa sofrada, gözler ve mide bayram eder mutlaka. İştah artar, mutlu olunur hep birlikte. Bakliyat ürünleri "Bugün ne pişirsem?" sorusunun en kolay cevabıdır, doyurucu ve lezzetli pek çok tarifin ise ana malzemesidir.

Hele kuru fasulye... İlle de o...

Bizim yörelerde her evin baş tacıdır kuru fasulye. Kimi zaman düğün sofralarının vazgeçilmezi olur, kimi zaman lokantadaki "pilav üstünün". Bazen soğandır katığı, bazen de turşu. Etlisi de olur, sade kendisi de. Ama olmazsa olmazı pirinç pilavı... Başka şeye ihtiyaç duymaz, tek başına parlatırlar sofrayı.

Bazen memleket hasreti; ama en çok da ''ana'' özlemidir o. En güzel kuru fasulyeyi annemiz yapar çünkü. Onun tadı da, kokusu da silinmez yüreklerden.

Anadolu topraklarında huzurlu bir yuvanın aynasıdır kuru fasulye. O pişiyorsa bir evde, aile olunmuş demektir.

Asker ocağındakilerin anne özlemini, gurbettekilerin sıla hasretini anlatan şiirdir kuru fasulye, şairi DERE Bakliyattır, okuyanı sizler.

Anadolunun bereketli topraklarında yetişen bakliyat mahsüllerini özenle seçtik ve sizler için DERE ambalajlarında paketledik. Tek arzumuz, leziz olsun kuru fasulyeniz...

Annenizin pişirdiği gibi olsun isterseniz, markası Dere Bakliyat olsun dersiniz...

MIT AVOCADO GEFÜLLTE EIER

AVOKADO DOLGULU YUMURTA

2 KİŞİLİK
2 PER.

12 DK
12 MIN

ZUTATEN

4 Eier
1 Avocado
*1 Esslöffel Schafkäse
*2 Esslöffel Olivenöl
3 Stangen Frühlingszwiebeln
*1 Teelöffel Rosmarin
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz
Einige Salatblätter

MALZEMELER

4 adet yumurta
1 adet avokado
*1 yemek kaşığı beyaz peynir
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
3 dal yeşil soğan
*1 çay kaşığı biberiye
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı tuz
Birkaç adet marul yaprağı

Die Eier in einen kleinen Topf geben, Wasser hinzufügen und Eier hart kochen. Gekochte Eier unter kaltem Wasser schälen. Eier halbieren und die gelben Teile in eine separate Schüssel geben. Nur die Stängel der Frühlingszwiebeln abschneiden, diese waschen und reinigen. Dann die Stängel fein hacken. Avocado, Schafkäse, Olivenöl, Salz und Gewürze auf das Eigelb geben und gründlich zerquetschen. Zum Schluss gehackte grüne Zwiebelstängel hinzufügen und mischen. Einige Salatblätter auf die Servierteller legen. Eiweiß ebenfalls auf den Servierteller legen. Die vorbereitete Mischung gleichmäßig in die Eiweißstücke aufteilen und servieren.

Yumurtalar, küçük bir tencereye alınarak üzerine su ilave edilir ve iyice katılaşana kadar haşlanır. Haşlanan yumurtalar soğuk suyun altında tutularak kabukları soyulur. Yumurtalar, ortadan ikiye bölünür ve sarı kısımları ayrı bir kâseye alınır. Yeşil soğanların sadece sapları koparılarak yıkanır ve temizlenir. Daha sonra saplar ince ince kıyılır. Yumurta sarılarının üzerine avokado, beyaz peynir, zeytinyağı, tuz ve baharatlar ilave edilerek iyice ezilir. Son olarak kıyılmış yeşil soğan sapları da eklenir ve karıştırılır. Servis tabağının tabanına birkaç adet marul yaprağı koyulur. Yumurta beyazları da servis tabağına alınır. Hazırlanan karışım, yumurta beyazlarının içine eşit miktarda paylaştırılır ve servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

GAZİ®

#Entdecke*die Frische*

TAZELİĞİ KEŞFET

LAIB ERHÄLTLICH IN 250G, 400G UND 800G.
250G, 400G VE 800G' LIK AMBALAJLARDA SATIŞA SUNULUR.

WÜRZIGER GESCHMACK MIT LEICHT SALZIGER NOTE.
HAFİF TUZLU VE DOLU BİR TAT.

GAZİ Kashkaval • GAZİ Kaşar Peyniri

gazi.de

AVOCADO–SALAT MIT BULGUR

BULGURLU AVOKADO SALATASI

2 KİŞİLİK
2 PER.

20 DK
20 MIN

ZUTATEN

*1 Glas feiner Bulgur
1 Avocado
6-7 Kirschtomaten
Einige Stangen Spinat
10 g Kürbiskerne
1 Zitrone
*2 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz
Heißes Wasser

MALZEMELER

*1 su bardağı ince bulgur
1 avokado
6-7 adet kiraz domates
Birkaç dal kuzu ıspanak
10 g kabak çekirdeği içi
1 limon
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı tuz
Sıcak su

Bulgur in eine Schüssel geben und soviel Wasser hinzugießen, bis der Bulgur angefeuchtet sind. Damit der Bulgur erweichen kann, die Schüssel abdecken. Nachdem der Bulgur erweicht ist, in die Salatschüssel geben. Mit Salz und Pfeffer mischen. Avocado, Kirschtomaten und Spinatblätter waschen und reinigen. Avocado halbieren und den Kern entfernen. Dann, während die Schale noch besteht, die Innenseite mit Hilfe eines Messers in kleine Stücke schneiden. Die geschnittenen Stücke mit Hilfe eines Löffels der Schale entnehmen. Die Kirschtomaten halbieren. Spinat von seinen Stielen trennen und die Blätter abpflücken. Auf den Bulgur die Avocadostücke und Tomaten geben. Die Spinatblätter und Kürbiskernkerne hinzugeben. Zum Schluss Zitronensaft und Olivenöl über den Salat träufeln und den Salat servieren.

Bulgur bir kaba alınarak üzerine sadece bulguru ıslatacak kadar sıcak su koyulur ve bulgurların yumuşaması için kabın üzeri kapatılır. Bulgurlar yumuşadıktan sonra salata kasesine alınır. Üzerine tuz ve karabiber dökülerek karıştırılır. Avokado, kiraz domatesler ve ıspanak yaprakları yıkanarak temizlenir. Avokado, ortadan ikiye kesilerek önce çekirdeği çıkarılır. Ardından, kabuğu üzerindeyken bir bıçak yardımıyla iç kısmı küçük parçalar halinde kesilir. Kesilen parçalar, bir kaşık yardımıyla kabuğundan sıyrılarak çıkarılır. Kiraz domatesler ikiye bölünür. Kuzu ıspanak da saplarından ayrılarak yaprakları ayıklanır. Bulgurların üzerine avokado parçaları, domatesler koyulur. Kuzu ıspanak yaprakları eklenir ve kabak çekirdeği içi serpilir. Son olarak salatanın üzerine limon suyu ve zeytinyağı gezdirilir ve salata servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

H&V Möbelland GmbH

BAMBOO - SET

Liefer & Montageservice

Planung • Design • Lieferung • Montage

Polsterei

Tischlerei

Küche

Wir sind in SPANDAU

Päwesiner Weg 27, 13581 Spandau - Berlin
Tel.:+49 (030) 33 50 70 41 - Fax:+49 (030) 33 50 70 43
info@moebelland24.de - www.huv-moebelland.de

H&V Möbelland GmbH

SUNTAT
Mediterranean Products
GOLD SERİ
Deneyin seveceksiniz!
Geleneksel ve yeni bir arada
Garlic Sausage slight spicy according to Turkish kind
Saucisson à l'ail légèrement assaisonné - recette turque
Knoflookworst licht gekruid naar turks recept
Salsiccia all' aglio leggermente speziata - ricetta turca
Hvidløgspølse let krydret Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Az Baharatlı
ECC
Garlic Sausage with cuts of cured, spiced beef - according to Turkish kind
Saucisson à l'ail avec des morceaux de jambon de bœuf - recette turque
Knoflookworst met runderham stukjes - naar turks recept
Salsiccia all' aglio con pezzi di prosciutto di manzo - ricetta turca
Hvidløgspølse med røgsikinke stykker - Tyrkisk art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Pastırmalı
ECC
Knoblauchwurst
mit Rinderschinkenstückchen nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
Garlic Sausage according to Turkish kind
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
%100 DANA ETİ
Sucuk
Geleneksel
ECC
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
300g
+7°C
+2°C
www.suntat.de