Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

54

August/2021

ANTALYAS SCHMUCKSTÜCK: **BELEK**

ANTALYA'NIN GÖZDESİ: **BELEK**

HONIG-SESAM-HÄHNCHEN

BALLI SUSAMLI TAVUK

#12

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. 54

ANTALYAS SCHMUCKSTÜCK: **BELEK**

ANTALYA'NIN GÖZDESİ: **BELEK**

4

SOMMERSUPPE MIT KICHERERBSEN

NOHUTLU YAZ ÇORBASI

10

HONIG-SESAM-HÄHNCHEN

BALLI SUSAMLI TAVUK

12

FLEISCHGERICHT MIT CHAMPIGNONS

MANTARLI ET YEMEĞİ

14

SPAGHETTI MIT ZITRONE

LİMONLU SPAGETTİ

16

KARTOFFEL-KNÖDEL MIT GRIESS

İRMİKLİ PATATES KÖFTESİ

17

REISPUDDING (MILCHREIS)

SÜTLAÇ

20

EINE GESUNDHEITSQUELLE: CAPIA-PAPRIKA

SAĞLIK DEPOSU: KAPYA BİBER

22

GEFÜLLTE CAPIA-PAPRIKA IM OFEN

FIRINDA KAPYA BİBER DOLMASI

26

CAPIA-PAPRIKA-SALAT

KAPYA BİBER SALATASI

28

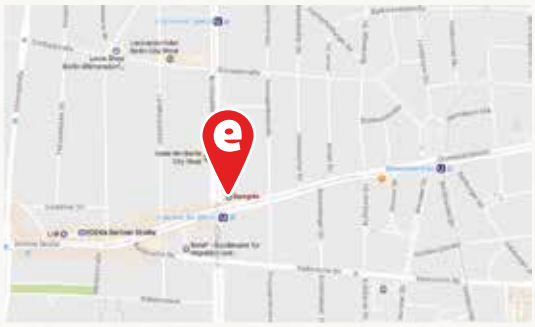
Agentur / Verlag: AR City Media GmbH Pariser Straße 51 I 10719 Berlin - **Telefon:** +49 (0) 30 91466492- **Fax:** +49 (0) 30 91485957 - **E-Mail:** mail@arcitymedia.de - **Website:** www.arcitymedia.de - **Geschäftsführer:** Dipl.–Ing. (FH) Barış Yaşa • **Herausgeber:** AC eurogida GmbH Beusselstraße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

Obst & Gemüse | Feinkost | Fleischerei | Backwaren

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



FILIALE WILMERSDORF

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WILMERSDORF ŞUBESİ

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

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Bundesallee 180
10717 Berlin

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

U-Bahn:
U9 + U7 Berliner Straße

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

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

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

Available on the iPhone
App Store

ANDROID APP ON
Google play

AR City
arcitymedia.de

ANTALYAS SCHMUCKSTÜCK: **BELEK**

ANTALYA'NIN GÖZDESİ: **BELEK**

Belek schmückt die Mittelmeerküste der Türkei und ist ein beliebter Ferienort im Bezirk Serik, östlich von Antalya. Belek, in der Mitte eines reichen Wasserbeckens gelegen, das in der Antike als Pamphylien bekannt war, besaß aufgrund seiner einzigartigen Geographie und seiner Lage an Handelswegen im Laufe der Geschichte eine sehr wichtige Position. Die Geschichte dieser Stadt reicht bis ins 4. Jahrhundert v. Chr. zurück. Ab der hellenistischen und römischen Zeit wurde es von den Hethitern, Byzantinern, Seldschuken und Persern als wichtiger Siedlungsplatz genutzt. Die Stadt erlebte ihre Blütezeit in der Römerzeit. Aus dieser Zeit sind viele historische Denkmäler erhalten geblieben. Belek ist auch heute noch ein beliebtes Tourismusziel. Die Stadt, die sich vor allem mit ihren Weltklasse-Golfplätzen in der Türkei wie auch weltweit einen Namen gemacht hat, wird, obwohl es eine Kleinstadt ist, im Sommer von Tausenden einheimischen und ausländischen Touristen besucht. Neben ihrer historischen Struktur und dem Sportzentrum bietet die Stadt ihren Besuchern auch mit ihrer herrlichen natürlichen Struktur unvergessliche Momente.

Türkiye'nin Akdeniz kıyılarını süsleyen Belek, Antalya'nın doğusunda, Serik ilçesine bağlı popüler bir tatil beldesidir. Antik çağlarda Pamfilya olarak bilinen ve zengin bir su havzası olan bölgenin ortasında yer alan Belek hem eşsiz coğrafyası hem de ticaret yollarının üzerinde bulunması sebebiyle tarih boyunca çok önemli bir konuma sahip olmuştur. Geçmişi M.Ö 4. yüzyıla kadar uzanmaktadır. Helenistik ve Roma dönemlerinden başlayarak Hititler, Bizanslar, Selçuklular ve Persler tarafından önemli bir yerleşim merkezi olarak kullanılmıştır. Kent, en parlak zamanını Roma döneminde yaşamıştır ve bu dönemden günümüze pek çok tarihî eser kalmıştır. Belek, günümüzde de gözde bir turizm beldesi olarak önemini korumaktadır. Özellikle sahip olduğu dünya standartlarındaki golf sahalarıyla Türkiye'de ve dünyada adından çokça söz ettiren Belek, küçük bir belde olmasına rağmen yaz aylarında binlerce yerli ve yabancı turist tarafından ziyaret edilmektedir. Tarihî dokusu ve spor merkezi özelliğinin yanı sıra muhteşem doğal güzellikleri ile de ziyaretçilerine unutulmaz anlar yaşatmaktadır.

DAS ASPENDOS-THEATER
ASPENDOS TİYATROSU

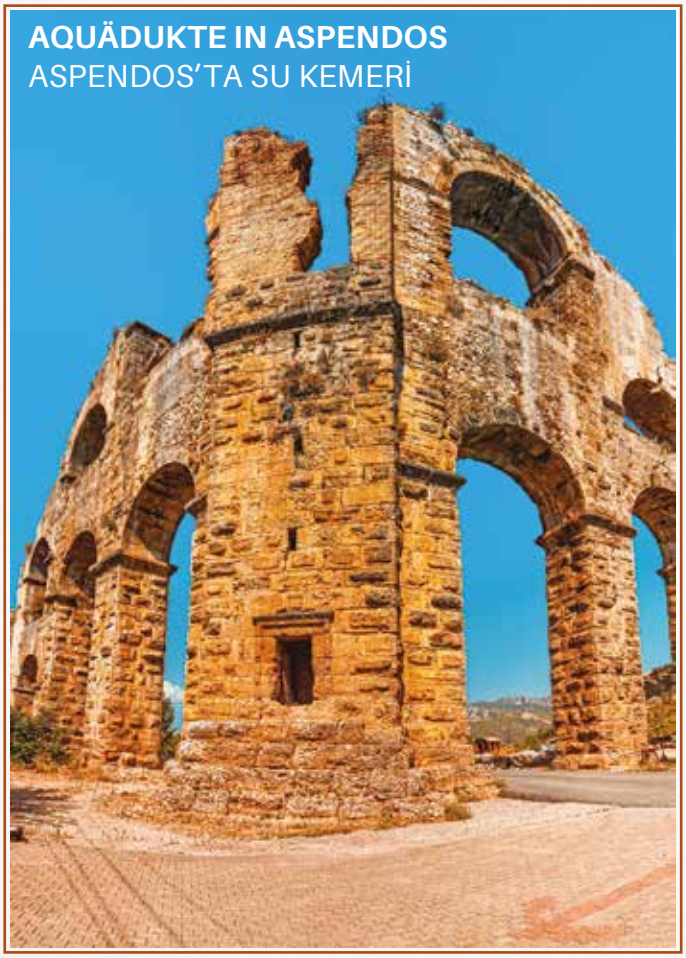
Belek trägt die Spuren einer Geschichte, die Jahrtausende tief verwurzelt ist, und verfügt über viele wertvolle historische Bauwerke. Eines der wichtigsten davon ist das Aspendos-Theater. In der antiken Stadt Aspendos gelegen und von den Römern im 2. Jahrhundert n. Chr. erbaut, ist dieses Gebäude eines der am besten erhaltenen Theater der Geschichte. Mit einer Kapazität von 15.000 Zuschauern ist das Theater eines der ältesten und besten Beispiele des römischen Theaters. Das bis heute aktiv genutzte Gebäude weckt sowohl mit seiner Akustik als auch mit seiner prachtvollen Erscheinung viel Interesse. Das Aspendos-Theater empfängt jedes Jahr Tausende einheimische und ausländische Touristen. Ein weiteres wichtiges Überbleibsel der antiken Stadt sind die Wasserstraßen. Das Wasserstraßensystem in Aspendos ist eines der am besten erhaltenen Beispiele alter Wasserstraßen. Auf dem Hügel hinter dem Theater befinden sich auch die Überreste anderer Gebäude der antiken Stadt.

Binlerce yıllık köklü tarihin izlerini taşıyan Belek, pek çok değerli tarihi yapıya sahiptir. Bunların en önemlilerinden biri Aspendos Tiyatrosu'dur. Aspendos Antik Kenti'nde bulunan ve M.S. 2. yüzyılda Romalılar tarafından inşa edilen bu yapı, günümüze kadar sağlam bir şekilde gelmiş, tarih boyunca en iyi korunmuş tiyatrolardan biridir. 15 bin seyirci kapasitesine sahip tiyatro, Roma tiyatrosunun en eski ve en iyi örneklerinden biridir. Günümüzde aktif olarak kullanılan yapı, muhteşem görüntüsünün yanı sıra akustiği ile de oldukça ilgi çekicidir. Aspendos Tiyatrosu, her yıl binlerce yerli ve yabancı turisti ağırlamaktadır. Antik kentin bir başka önemli kalıntıları ise su yollarıdır. Aspendos'taki su yolu sistemi, antik su yollarının günümüze dek korunagelmiş en iyi örneklerinden biridir. Antik kente ait diğer yapıların kalıntıları da tiyatronun arkasındaki tepede yer almaktadır.

DIE ANTIKE STADT ASPENDOS
ASPENDOS ANTİK KENTİ

Eine weitere wichtige historische Stätte in der Umgebung von Belek ist die antike Stadt Perge. Perge liegt an der Straße Barbaros-Perge innerhalb der Grenzen des Bezirks Aksu und ist eine der wichtigsten Städte der Region Pamphylien. Das Theater mit einer Kapazität von 15.000 Zuschauern und das Stadion mit einer Kapazität von 12.000 Zuschauern sind bis heute sehr gut erhalten. Einige der Überreste, die bei den Ausgrabungen in der antiken Stadt gefunden wurden, die sich durch ihre Architektur und Marmorverarbeitung auszeichnet, sind im Antalya Museum ausgestellt. In der Nähe von Belek liegen die antike Stadt Sillyon, eine weitere wichtige Siedlung der Pamphylien-Region, und die antike Stadt Termessos, etwa 1,5 Stunden von Belek entfernt, beides historische Sehenswürdigkeiten.

Belek civarındaki bir başka önemli tarihî nokta da Perge Antik Kenti'dir. Barbaros-Perge yolu üzerinde, Aksu ilçesi sınırlarında yer alan Perge, Pamfilya Bölgesi'nin en önemli kentlerinden biridir. Kentte bulunan 15 bin izleyici kapasiteli tiyatro ve 12 bin kişilik stadyum, çok iyi korunarak günümüze ulaşmıştır. Mimarisi ve mermer işçiliği ile göze çarpan antik kentte yapılan kazılarda çıkan kalıntıların bir kısmı Antalya Müzesi'nde sergilenmektedir. Belek civarında ayrıca Pamfilya Bölgesi'nin bir başka önemli yerleşimi olan Sillyon Antik Kenti ve Belek'e 1,5 saat mesafede bulunan Termessos Antik Kenti de görülmeye değer tarihî noktalardandır.



AQUÄDUKTE IN ASPENDOS
ASPENDOS'TA SU KEMERİ

DIE ANTIKE STADT PERGE
PERGE ANTİK KENTİ

Eines der ikonischen Bauwerke von Belek ist der Garten der Religionen, auch bekannt als Garten der Toleranz. Der 2004 fertiggestellte Garten mit Moschee, Kirche und Synagoge ist einer der wenigen Orte, an denen drei monotheistische Religionen zusammenkommen. Der Garten, der mit der Vision der Toleranz angelegt wurde, dient der Beseitigung der Diskriminierung von Religion, Sprache und Rasse. Der Garten der Religionen wird vor allem in der Sommersaison von Tausenden von Menschen besucht. Der Uhrturm, der sich im Zentrum der Stadt befindet, ist ebenfalls eines der Wahrzeichen von Belek, das die Aufmerksamkeit auf sich zieht.

Belek'in simgeleşmiş yapılarından biri de Hoşgörü Bahçesi olarak da bilinen Dinler Bahçesi'dir. Yapımı 2004 yılında tamamlanan bahçe; bir cami, bir kilise ve bir sinagoga sahip olup üç semavi dinin bir araya geldiği sayılı yerlerdendir. Hoşgörü vizyonu ile kurulan bahçe; din, dil, ırk ayrımını ortadan kaldırmak üzere hizmet vermektedir. Dinler Bahçesi, özellikle yaz sezonu boyunca binlerce kişi tarafından ziyaret edilmektedir. Beldenin merkezinde bulunan Saat Kulesi de Belek'in simgelerinden biri olarak ilgi çeken yerlerdendir.

DIE ANTIKE STADT SILLYON
SİLLYON ANTİK KENTİ

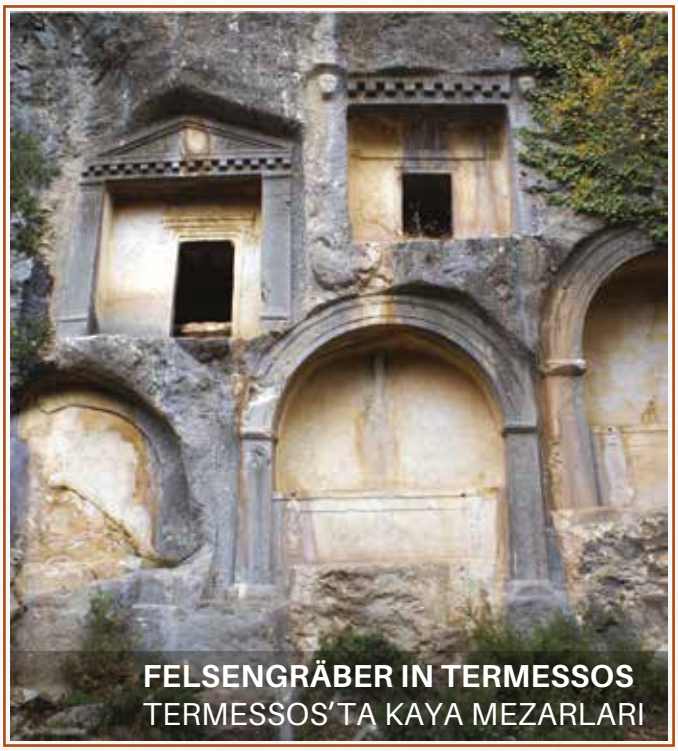
DIE ANTIKE STADT TERMESSOS
TERMESSOS ANTİK KENTİ

Neben seinem historischen Reichtum macht Belek auch mit seinen Naturschönheiten auf sich aufmerksam. Der Naturpark des Kurşunlu-Wasserfalls ist eine dieser Schönheiten. In Aksu, 30 Minuten von Belek entfernt, ist der Park mit seiner unberührten Natur und dem rauschenden Wasser ein wahres Naturwunder. Der Naturpark des Kurşunlu-Wasserfalls, der mit dem aus 18 Metern Höhe stürzenden Hauptwasserfall und zahlreichen großen und kleinen Seen, die durch den Wasserfall gebildet werden, eine herrliche Aussicht bietet, beherbergt außerdem auch mehr als 100 Vogelarten.

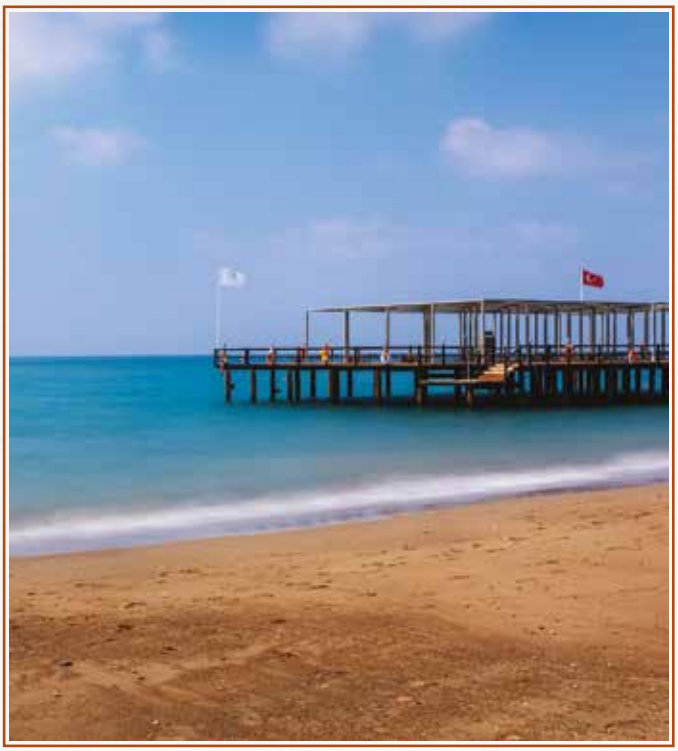
DER KURŞUNLU-WASSERFALL
KURŞUNLU ŞELALESİ

Belek, tarihî zenginliğinin yanı sıra doğal güzellikleriyle de dikkat çeker. Bu güzelliklerin başında Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı gelmektedir. Belek'e 30 dakika mesafede Aksu mevkiinde bulunan park; el değmemiş doğası ve gürül gürül akan sularıyla tam bir doğa harikasıdır. 18 metre yükseklikten aşağıya dökülen ana şelale ve şelalenin oluşturduğu sayısız irili ufaklı göl ile muhteşem manzaralar sunan Kurşunlu Şelalesi Tabiat Parkı ayrıca 100'den fazla kuş türüne de ev sahipliği yapmaktadır.

Ein weiteres Merkmal, das Belek für Besucher einzigartig macht, sind seine sauberen Strände. Diese Strände, von denen viele mit der blauen Flagge ausgezeichnet sind, sind ideal für Besucher, um an den Sandstränden angenehme Momente zu erleben und verschiedene Aktivitäten durchzuführen. Der Belek Beach Park ist in den Sommermonaten einer der beliebtesten Strände. Der lange Strand ist auch der Lebensraum von Meeresschildkröten. Während der Sommersaison finden am Strand viele Konzerte, Sportturniere und Wettbewerbe statt. Der Taşlıburun-Strand ist mit seinem sauberen Meer einer der meistbesuchten Strände. Darüber hinaus zählen der Boğazkent-Strand, 9 km von Belek entfernt, und der Kadriye-Strand, 8 km von Belek entfernt, zu den Orten, an denen das Meer in vollen Zügen zu genießen ist.



FELSENGRÄBER IN TERMESSOS
TERMESSOS'TA KAYA MEZARLARI



Ziyaretçiler için Belek'i eşsiz kılan bir özellik de tertemiz plajlarıdır. Pek çoğu mavi bayraklı olan bu plajlar, hem kumsalları hem de çeşitli aktiviteleriyle ziyaretçilerin keyifli anlar yaşaması için idealdir. Belek Beach Park, yaz aylarının en çok tercih edilen plajlarından biridir. Uzun bir şeride sahip olan plaj, deniz kaplumbağalarının yaşam alanına da ev sahipliği yapmaktadır. Plajda ayrıca yaz sezonu boyunca pek çok konser, spor turnuvası, yarışmalar gibi etkinlikler düzenlenmektedir. Taşlıburun mevkiinde yer alan Taşlıburun Plajı da tertemiz denizi ile en çok ziyaret edilen plajlardandır. Ayrıca Belek'e 9 km mesafede bulunan Boğazkent Plajı ve 8 km mesafede bulunan Kadriye Beach de denizin keyfini sürmek için tercih edilebilecek yerler arasındadır.

Belek ist auch als Golfzentrum der Türkei bekannt. Die Stadt beherbergt die größten Golfplätze der Türkei. In Belek finden regelmäßig verschiedene Golfturniere statt. Hier werden mit Weltklasse-Golfplätzen jedes Jahr Millionen von professionellen und Amateur-Golfspielern aus der ganzen Welt beherbergt.

Belek aynı zamanda Türkiye'nin golf merkezi olarak bilinmektedir. Belde, Türkiye'nin en büyük golf sahalarına ev sahipliği yapmaktadır. Belek'te dönem dönem çeşitli golf turnuvaları düzenlenmektedir. Belek, dünya standartlarında golf sahalarıyla her yıl dünyanın dört bir yanından milyonlarca profesyonel ve amatör golf sporcusunu ağırlamaktadır.

Es ist möglich, Belek auf dem Luft- und Landweg zu erreichen. Die Entfernung zwischen dem Flughafen Antalya und Belek beträgt ungefähr 40 km. Während der Sommersaison gibt es außerdem viele Busverbindungen. In Belek gibt es eine große Auswahl an Unterkunftsalternativen für jedes Budget, vom Luxushotel bis zum Hostel. Auch sind Campingmöglichkeiten für Naturliebhaber vorhanden.

Belek'e hava yolu ve kara yolu ile ulaşım mümkündür. Antalya Havalimanı ile Belek arası mesafe yaklaşık 40 km'dir. Ayrıca yaz sezonu boyunca pek çok otobüs seferi de bulunmaktadır. Belek'te lüks otellerden pansiyonlara kadar her bütçeye uygun çok geniş bir yelpazede konaklama alternatifleri mevcuttur. Ayrıca doğaseverler için kamp olanakları da bulunmaktadır.

EIN GOLFPLATZ IN BELEK
BELEK'TE BİR GOLF SAHASI

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

SOMMERSUPPE MIT KICHERERBSEN

NOHUTLU YAZ ÇORBASI

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

*1 Glas gekochte Kichererbsen
*1 Glas Weizen (über Nacht eingeweicht)
*2 Gläser Joghurt
*2 Gläser kaltes Wasser
*2 Esslöffel Olivenöl
*1 Kaffeelöffel Salz
Einige Zweige Dill

MALZEMELER

*1 su bardağı haşlanmış nohut
*1 su bardağı buğday (akşamdan ıslatılmış)
*2 su bardağı yoğurt
*2 su bardağı soğuk su
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
Birkaç dal dereotu

Den in der Nacht zuvor eingeweichten Weizen in einen Topf geben, so viel Wasser hinzufügen, dass er bedeckt ist und solange kochen, bis er weich wird. Nachdem der Weizen gekocht ist, beiseitenehmen und abkühlen lassen. Den Joghurt in eine tiefe Schüssel geben und gut verquirlen, bis er eine glatte Konsistenz hat. Olivenöl nach und nach mit Salz und Wasser vermischen, bis es wie eine dicke Buttermilch wird. Dill fein hacken und zur Joghurtmasse geben. Dann gekochte Kichererbsen und den abgekühlten Weizen zu der Mischung hinzufügen. Erneut mischen und kalt servieren.

Bir gece önceden ıslatılan buğday, bir tencereye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesiyle yumuşayana kadar pişirilir. Buğdaylar piştikten sonra kenara alınarak soğumaya bırakılır. Yoğurt, derin bir kaba alınır ve pürüzsüz bir kıvam alana kadar iyice çırpılır. Zeytinyağı, tuz ve azar azar su ilavesiyle yoğun kıvamlı bir ayran gibi olana kadar karıştırılır. Dereotları ince ince kıyılarak yoğurtlu karışımın içine eklenir. Ardından haşlanmış nohut ve soğumuş olan buğdaylar da karışıma ilave edilir. Tekrar karıştırılır ve soğuk olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Haydi Demle Bir Çay...

Çay bizim için sadece bir içecek mi? Hayır, değil tabii ki.

Bizler çayı severiz, başka hiç kimselerin sevmediği gibi severiz hem de. Bizim çayla olan ilişkimiz sadece sevgiyle alakalı değildir çünkü. Hüznümüze de, keyfimize de ortak ederiz onu. Ne yolculuk engeldir çayımızı yudumlamaya, ne evde olmak, ne de gurbette!

Evet, çay bizler için bir kültürdür. Dilde sohbet, gönüldeki muhabbet, dosta davettir...

İşyerini ziyarete gelenlere karşı sevinç ifadesi, sevildiğinin göstergesi, ikramların en samimisidir. Eve gelen misafirin daha kapıdan girmesiyle çaydanlığın ocağa doğru harekete geçmesidir. Zengin fakir tanımadan her evde mutlaka yerini alan, aileleri birleştiren, tatlı-tuzlu her lezzete eşlik edebilen yegâne içecektir çay.

Ailemizi birleştiren, dostluklarımızı pekiştiren, sohbetlerimizi koyu, muhabbetimizi engin kılan en güzel demler ocaklarınızdan eksik olmasın. Yunus Emre çayı sofralarınıza neşe, damaklarınıza tat katsın.

HONIG-SESAM-HÄHNCHEN

BALLI SUSAMLI TAVUK

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

500 g Hähnchenbrust-fleisch
1 Ei
1 Zwiebel
*2 Esslöffel Semmelbrösel
*1 Kaffeelöffel Stärke
*1 Teelöffel Backpulver
*1 Esslöffel Olivenöl
*1 Teelöffel Kreuzkümmel
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz

Für die Sauce:

*1 Glas Wasser
*2 Esslöffel Stärke
*2 Esslöffel Honig
*3 Esslöffel Sesamkörner
*2 Esslöffel Sojasauce
*2 Esslöffel Ketchup
*2 Esslöffel Zitronensaft
*1 Kaffeelöffel Zucker
2 Zehen geriebener Knoblauch
*1 Teelöffel Pfeffer
*½ Teelöffel Salz

Zum Braten:

Öl

MALZEMELER

500 g tavuk göğüs eti
1 yumurta
1 soğan
*2 yemek kaşığı galeta unu
*1 tatlı kaşığı nişasta
*1 çay kaşığı karbonat
*1 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 çay kaşığı kimyon
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz

Sosu için:

*1 su bardağı su
*2 yemek kaşığı nişasta
*2 yemek kaşığı bal
*3 yemek kaşığı susam
*2 yemek kaşığı soya sosu
*2 yemek kaşığı ketçap
*2 yemek kaşığı limon suyu
*1 tatlı kaşığı toz şeker
2 diş rendelenmiş sarımsak
*1 çay kaşığı karabiber
*½ çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Hähnchenbrust in einer Küchenmaschine zu Hackfleisch mahlen und in eine große Rührschüssel geben. Zwiebel reiben und zum Hühnchen geben. Das Ei hinzugeben. Semmelbrösel, Stärke, Backpulver, Olivenöl, Salz und Gewürze hinzufügen und gut durchkneten. Walnussgrosse Stückchen entnehmen und in kleine Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Klöschen im Öl braten. Die gebratenen Fleischbällchen auf ein Papiertuch legen und das überschüssige Öl ablassen. Für die Sauce zunächst Sesamkörner in eine Pfanne geben und rösten, bis sie leicht braun werden. Dann diese in eine Schüssel geben und abkühlen lassen. In einer anderen Schüssel die restlichen Zutaten glatt rühren. Die abgekühlten Sesamkörner der Sauce hinzufügen und erneut mischen. Die zubereitete Sauce in eine große Pfanne geben. Durch ständiges Rühren bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Wenn die Sauce anfängt einzudicken, die Hühnerbällchen hinzufügen. Darauf achten, dass das Hähnchenfleisch gründlich mit der Sauce bedeckt ist. Der Deckel der Pfanne schließen, den Herd niedrig stellen und die Sauce solange kochen, bis sie eine dicke Konsistenz erhält. Warm servieren.

Tavuk göğsü, mutfak robotunda çekilerek kıyma haline getirilir ve geniş bir karıştırma kabına alınır. Soğan rendelenerek tavuğa ilave edilir. Üzerine yumurta kırılır. Galeta unu, nişasta, karbonat, zeytinyağı, tuz ve baharatlar eklenerek güzelce yoğrulur. Hazırlanan karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlanır. Sıvı yağ, bir tavada ısıtılarak tavuklar yağda kızartılır. Kızaran tavuklar bir kâğıt havlu üzerine çıkarılarak fazla yağının süzülmesi sağlanır. Sos için öncelikle susamlar bir tavaya alınarak hafifçe kahverengi olana kadar kavrulur. Ardından bir kaba alınarak soğumaya bırakılır. Başka bir kapta, kalan sos malzemeleri, pürüzsüz hale gelene kadar güzelce karıştırılır. Sosun içine, soğumuş olan susamlar da eklenir ve tekrar karıştırılır. Hazırlanan sos, geniş bir tavaya alınır. Orta ateşte sürekli çırpılarak pişirilmeye başlanır. Sos koyulaşmaya başlayınca içine kızarmış tavuklar eklenir. Tavuk etlerinin sosa iyice bulanması sağlanır. Tencerenin kapağı kapatılarak ocağın altı kısılır ve sos iyice koyulaşana kadar pişmeye bırakılır. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

FLEISCHGERICHT MIT CHAMPIGNONS

MANTARLI ET YEMEĞİ

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

- 250 g Rindfleisch
- 250 g Champignons
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- *1 Kaffeelöffel Tomatenmark
- *1 Esslöffel Butter
- *3 Esslöffel Öl
- *¼ Glas Sahne
- *¾ Glas Wasser
- *1 Teelöffel Pfeffer
- *1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

- 250 g dana eti
- 250 g mantar
- 1 soğan
- 3 diş sarımsak
- *1 tatlı kaşığı domates salçası
- *1 yemek kaşığı tereyağı
- *3 yemek kaşığı sıvı yağ
- *¼ su bardağı krema
- *¾ su bardağı su
- *1 çay kaşığı karabiber
- *1 çay kaşığı tuz

Zwiebel fein in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel hinzufügen. Auf niedrigster Hitze die Zwiebel langsam und gut anbraten, bis sie ihren Saft abgibt. Das Fleisch in Julienne-Form schneiden und in den Topf geben. Braten, bis sich die Farbe des Fleisches ändert. Danach Wasser und Tomatenmark hinzugeben. Bei schwacher Hitze langsam kochen lassen. Öl in eine separate Pfanne geben. Knoblauch in kleine Stücke schneiden und in Öl braten. Champignons reinigen und in kleine Stücke schneiden. Zusammen mit dem Knoblauch sautieren. Nachdem die Pilze sautiert sind, dem Fleisch hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer mischen. Wenn das Fleisch beginnt, seinen Saft aufzunehmen, nach und nach Sahne hinzufügen. Dabei weiter rühren. Bei schwacher Hitze weitergaren, dabei gelegentlich umrühren, bis eine dicke Konsistenz entsteht. Nachdem das Fleisch weich und gegart ist, vom Herd nehmen und warm servieren.

Soğanlar ince ince, küçük küpler halinde doğranır. Tereyağı, bir tencerenin içine alınarak eritilir. Üzerine soğanlar eklenir. En kısık ateşte soğanlar suyunu salana kadar yavaş yavaş, güzelce sotelenir. Dana eti jülyen doğranır ve tencereye eklenir. Etlerin rengi değişene kadar sotelenir. Ardından üzerine su ve salça ilave edilir. Kısık ateşte ağır ağır pişmeye bırakılır. Ayrı bir tavaya sıvı yağ alınır. Sarımsaklar küçük küçük doğranarak sıvı yağda kavrulur. Mantarlar temizlenerek küçük küçük doğranır. Sarımsaklarla birlikte güzelce sotelenir. Mantarlar sotelendikten sonra etlerin üzerine ilave edilir. Tuz ve karabiber eklenerek karıştırılır. Etler suyunu çekmeye başlayınca içine azar azar krema ilave edilir. Bu sırada karıştırmaya devam edilir. Ara ara karıştırarak, yemek koyu bir kıvam alana kadar kısık ateşte pişirmeye devam edilir. Etler güzelce yumuşayıp piştikten sonra ocaktan alınarak sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Bir gözünü kapatarak gözün açık olsun!

Schlecht sehen trotz organisch gesunder Augen? "Caterna" hilft Amblyopie zu vermeiden.

Bei Amblyopie fügt das Gehirn die von den Augen übermittelten Bilder nicht richtig zusammen. Das weniger oder nicht benutzte Auge wird nach einiger Zeit so sehschwach (amblyop).
Das „schwächere Auge“ kann schon im Kindesalter trainiert werden. Für mehrere Stunden am Tag wird das „stärkere Auge“ verdeckt, indem es mit einem Augenpflaster abgeklebt wird. Das ist die sogenannte Okklusionstherapie. Manchmal braucht man aber noch ein Zusatz-Training, das die Caterna Online-Sehschule liefert.
Ihr Kind spielt ein Computerspiel. Im Vordergrund des Computerbildes konzentriert sich das Kind auf das Online-Spiel. Gleichzeitig bildet ein spezielles Wellenmuster den Hintergrund des Bildschirmes. Dieses schmalbandige Wellenmuster regt das Gehirn dazu an, das „schwache Auge“ wieder zu aktivieren – so einfach funktioniert die webbasierte Stimulationstherapie "Caterna". Bei täglich 30 bis 45 Minuten Trainingszeit über 90 Tage hinweg kann so die Sehstärke erheblich verbessert werden.
Die KNAPPSCHAFT übernimmt die Kosten für diese 90-tägige Therapie, wenn Ihr Kind

- an einer Amblyopie leidet
- mindestens vier und höchstens zwölf Jahre alt ist
- sich in Okklusionstherapie befindet und
- nicht an einer Epilepsie leidet

Sprechen Sie einfact mit uns, Ihrer KNAPPSCHAFT, für Ihre Gesundeit.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

SPAGHETTI MIT ZITRONE

LİMONLU SPAGETTİ

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

25 DAKİKA
25 MINUTEN

ZUTATEN

1 Packung Spaghetti-Nudeln

2 Zitronen

150 g Butter (bei Zimmertemperatur)

*1 Glas geriebener Parmesankäse

*½ Glas Kochwasser der Nudeln

*1 Teelöffel Salz

Zum Servieren:

Einige Blätter frische Minze

Zitronenscheiben

Parmesankäse

Olivenöl

Pfeffer

MALZEMELER

1 paket spagetti makarna

2 limon

150 g tereyağı (oda sıcaklığında)

*1 su bardağı rendelenmiş parmesan peyniri

*½ su bardağı makarna haşlama suyu

*1 çay kaşığı tuz

Servis için:

Birkaç yaprak taze nane

Limon dilimleri

Parmesan peyniri

Zeytinyağı

Karabiber

Ausreichend Wasser und etwas Salz in einen Topf geben und kochen lassen. Wenn das Wasser kocht, die Nudeln hinein geben und kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Während die Nudeln kochen, den Saft von 2 Zitronen auspressen und beiseitestellen. Nachdem die Nudeln gekocht sind, das Wasser abgießen und die Nudeln in eine antihaftbeschichtete Pfanne geben. Butter, Zitronensaft und Salz hinzufügen und vermischen. Wenn die Butter geschmolzen ist, ein halbes Glas des Kochwassers der Nudeln hinzufügen und schnell weiter mischen. Ein Teil des geriebenen Parmesankäses zum Servieren zur Seite legen. Den Rest zu den Nudeln geben und mischen, bis der Käse schmilzt. Nachdem der Käse geschmolzen ist, sollten die Nudeln eine cremige Konsistenz erhalten haben. Nudeln ohne Wartezeit auf Servierteller geben. Je nach Wunsch und Geschmack mit Parmesan, frischen Minzblättern, Zitronenscheiben, Olivenöl und Pfeffer servieren.

Bir tencereye yeteri kadar su ve bir miktar tuz koyularak kaynamaya bırakılır. Su kaynayınca üzerine makarna koyulur ve ara ara karıştırarak pişmeye bırakılır. Makarna pişerken, 2 limonun suyu sıkılarak kenara alınır. Makarna piştikten sonra suyu süzülerek yapışmaz bir tavaya koyulur. Üzerine tereyağı, limon suyu ve tuz eklenerek karıştırılır. Tereyağı eriyince, makarnanın haşlama suyundan yarım su bardağı kadar ilave edilir ve hızlıca karıştırmaya devam edilir. Rendelenmiş parmesan peynirinin bir kısmı servis sırasında kullanılmak üzere ayrılır. Kalan kısmı, makarnaya ilave edilerek peynirler eriyene kadar karıştırılır. Peynirler eridikten sonra makarna kremaya benzer bir kıvam almış olacaktır. Makarna, hiç bekletmeden servis tabaklarına alınır. Üzerine arzuya göre istenilen miktarlarda; parmesan peyniri, taze nane yaprakları, limon dilimleri, zeytinyağı ve karabiber eklenerek servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

KARTOFFEL-KNÖDEL MIT GRIESS

İRMİKLİ PATATES KÖFTESİ

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

35 DAKİKA
35 MINUTEN

ZUTATEN

3 gekochte Kartoffeln
*1 Glas Grieß
*1 Glas Bulgur
*2 Gläser heißes Wasser
*2,5 Esslöffel Mehl
2 Eier
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
*1 Teelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Salz

Zum Mengen:

1 Ei
*1 Glas Mehl

Zum Braten:

Öl

MALZEMELER

3 adet haşlanmış patates
*1 su bardağı irmik
*1 su bardağı köftelik bulgur
*2 su bardağı sıcak su
*2,5 yemek kaşığı un
2 yumurta
1 soğan
½ demet maydanoz
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı tuz

Bulamak için:

1 yumurta
*1 su bardağı un

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Grieß und Bulgur in eine Schüssel geben. Heißes Wasser hinzufügen, den Deckel schließen und 15 Minuten lang warten, bis sie das Wasser aufgesogen haben. Zwiebel und Petersilie fein hacken. Gekochte Kartoffeln mit Hilfe eines Stampfers gründlich zerdrücken und pürieren. Kartoffeln, Zwiebeln, Petersilie, Ei, Mehl, Salz und Gewürze zum aufgebrühten Bulgur und Grieß geben und gut verkneten. Eigroße Stücke aus der Mischung nehmen und runde, etwas dicke Klöschen formen. Die vorbereiteten Klöschen 15-20 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Um die Frikadellen zu mengen, ein Ei in einen Teller schlagen und verquirlen. Fleischbällchen zuerst in Mehl und dann ins Ei tauchen, anschließend in heißem Öl goldbraun braten. Die gebratenen Klöschen auf ein Papiertuch legen und das überschüssige Öl mit Hilfe des Papiertuchs entnehmen. Die Knödel können lauwarm wie auch warm serviert werden.

İrmik ve bulgur, bir kabın içine alınır. Üzerine sıcak su eklenerek kapağı kapatılır ve 15 dakika kadar suyunu çekmesi beklenir. Soğan ve maydanozlar ince ince kıyılır. Haşlanmış patatesler, bir ezecek yardımıyla iyice ezilerek püre haline getirilir. Demlenen bulgur ve irmiğin üzerine patates, soğan, maydanoz, yumurta, un, tuz ve baharatlar eklenerek iyice yoğrulur. Harçtan yumurta büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlak, hafif kalın köfte şekli verilir. Hazırlanan köfteler, buzdolabında 15-20 dakika kadar dinlendirilir. Köfteleri bulamak için bir tabağa yumurta kırılarak çırpılır. Köfteler önce una sonra da yumurtaya bulanarak kızgın yağda arkalı önlü, kızarana kadar pişirilir. Pişen köfteler bir kâğıt havlu üzerine çıkarılarak fazla yağı süzdürülür. Sıcak ya da ılık olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Mukaddes Sahin
Leitung Office Management

Emre Akseki
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau, Kunden-
beraterin Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungs-
kaufmann im Außendienst

Eda Yapan
Versicherungskauffrau
im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Serap Elevli
Agenturassistentin, Kunden-
beraterin im Innendienst

Ugurcan Yilmaz
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Merve Köse
Versicherungskauffrau,
Kundenberaterin

Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst

Gamze Akin
Versicherungsfachfrau, Kunden-
beraterin Schadenmanagement

Aylin Turp
Agenturassistentin
Empfang

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.

REISPUDDING (MILCHREIS)

SÜTLAÇ

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

*3-4 Esslöffel Reis
1 Liter Milch
*1 Glas Zucker
*2 Gläser heißes Wasser
*2 Esslöffel Weizenstärke
*½ Glas Wasser

MALZEMELER

*3-4 yemek kaşığı pirinç
1 l süt
*1 su bardağı toz şeker
*2 su bardağı sıcak su
*2 yemek kaşığı buğday nişastası
*½ su bardağı su

Den Reis nur einmal abwaschen und in den Topf geben. Heißes Wasser hinzufügen und bei schwacher Hitze kochen lassen, dabei ab und zu umrühren. Wenn der Reis das Wasser aufnimmt und zu Reisschleim wird, Milch hinzufügen und mischen. Den Herd anstellen und ab und zu weiter rühren, bis die Milch kocht. Sobald es kocht, die Hitze reduzieren und bei schwacher Hitze 8-10 Minuten kochen, dabei weiter umrühren. Danach Zucker hinzufügen und erneut zum Kochen bringen. Nachdem die Mischung kocht, weitere 4-5 Minuten bei schwacher Hitze unter Rühren kochen lassen. Stärke in eine Schüssel geben und mit ½ Glas Wasser vermischen. Dann den Herd erneut anstellen und die Stärkemischung langsam und unter Rühren in den Topf geben. Nach dem Mischen solange kochen, bis eine dicke Konsistenz entsteht. Wenn der Milchreis eine dicke Konsistenz besitzt und blasig kocht, weitere 1-2 Minuten bei schwacher Hitze kochen und vom Herd nehmen. In diesem Schritt sollte die Konsistenz des Milchreises eine flüssige dicke Konsistenz (wie Boza) sein. Sollte der Milchreis nicht die gewünschte Konsistenz erreicht haben, 1,5 EL Stärke mit 3-4 EL Wasser vermischen und langsam in den Milchreis geben. Danach noch einige Minuten bei schwacher Hitze solange kochen lassen, bis die gewünschte Konsistenz erzielt wird. Nachdem der Milchreis fertig gekocht ist, mit Hilfe einer Schöpfkelle in Schalen aufteilen. Damit der Reis nicht zu Boden sinkt und in jeder Schale gleich viel Reis vorhanden ist, den Milchreis in jeder Schöpfkelle umrühren und so verteilen. Nach dem Abkühlen auf Raumtemperatur mindestens 2 Stunden, vorzugsweise über Nacht, im Kühlschrank lagern. 5 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen. Je nach Wunsch und Geschmack mit Zutaten wie Zimtpulver, Haselnüssen, Walnüssen verziert servieren.

Pirinç sadece bir kere sudan geçirilerek yıkanır ve tencereye alınır. Üzerine sıcak su eklenerek kısık ateşte, ara ara nazikçe karıştırılarak pişmeye bırakılır. Pirinç, suyu çekip lapa hale gelince üzerine süt ilave edilir ve karıştırılır. Ocağın altı açılarak süt kaynayana kadar ara ara karıştırmaya devam edilir. Kaynadıktan sonra altı kısılarak, 8-10 dakika daha aynı şekilde karıştırarak kısık ateşte pişirilir. Ardından üzerine toz şeker ilave edilir ve tekrar kaynaması beklenir. Kaynadıktan sonra 4-5 dakika daha kısık ateşte karıştırılarak pişirilir. Nişasta, bir kabın içine alınarak ½ su bardağı suyla karıştırılır. Daha sonra, ocağın altı açılır ve nişasta karışımı tencereye yavaş yavaş ve karıştıra karıştıra eklenir. Karıştırdıktan sonra hafifçe kıvam alana kadar pişirilir. Sütlaç göz göz olmaya başlayınca tekrar ocağın altı kısılır ve 1-2 dakika daha kısık ateşte pişirilerek ocaktan alınır. Bu aşamada sütlacın kıvamı, akışkan bir boza kıvamında olmalıdır. Eğer sütlaç istenilen kıvama gelmemişse; 1,5 yemek kaşığı nişasta 3-4 yemek kaşığı su ile karıştırılarak yavaş yavaş sütlacın içine ilave edilir ve kıvamını bulması için birkaç dakika daha kısık ateşte kaynatılabilir. Sütlaç hazır olduktan sonra bir kepçe yardımıyla kâselere paylaştırılır. Pirinçlerin dibe çökmemesi ve her kâsede eşit miktarda pirinç olması için sütlaç her kepçede karıştırılarak kâselere pay edilir. Oda sıcaklığında soğuduktan sonra en az 2 saat, tercihen 1 gece buzdolabında bekletilir. Servis etmeden 5 dakika önce buzdolabından çıkarılır. Arzuya göre sade olarak ya da toz tarçın, fındık, ceviz gibi malzemelerle süslenerek servis edilebilir.

*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

EINE GESUNDHEITSQUELLE: CAPIA-PAPRIKA

SAĞLIK DEPOSU: KAPYA BİBER

Die Capia-Paprika, eines der köstlichsten Gemüse des Sommers, ist eine rote, fleischige und nicht scharfe Paprikasorte aus der Familie der Nachtschattengewächse. Im Laufe der Jahre immer beliebter in der türkischen und internationalen Küche, sticht die Capia-Paprika mit ihrem süßen Aroma und ihrer roten Farbe als Gemüse hervor, das häufig in Salaten, Eingelegtem, Suppen und Hauptspeisen verwendet wird. Neben dem Geschmack und der Optik, die sie den Mahlzeiten verleiht, ist sie mit den Vorteilen, die sie dem Körper bietet, ein vollständiger Vitaminspeicher. Die Capia-Paprika ist reich an Kalium und Folsäure. Sie enthält viele Vitamine wie Vitamine A, B, C und E. Sie besitzt sogar mehr Vitamin C als die Zitrone! Die Capia-Paprika, die mit ihren Antioxidantien, Vitaminen und Mineralstoffen viele gesundheitliche Vorteile bietet, wird von Experten als Lebensmittel empfohlen, das in Diätlisten aufgenommen werden sollte.

Yazın en lezzetli sebzelerinden biri olan kapya biber; patlıcangiller ailesinden, kırmızı renge sahip, etli ve acı olmayan bir biber türüdür. Türk ve dünya mutfaklarında yıllar içinde popülerliği artan kapya biber, tatlı aroması ve kırmızı rengiyle salatalarda, turşularda, çorbalarda ve ana yemeklerde sıklıkla kullanılan bir sebze olarak öne çıkmaktadır. Yemeklere kattığı lezzet ve görselliğin yanı sıra, vücuda sağladığı faydalar ile tam bir vitamin deposudur. Kapya biber, potasyum ve folik asit bakımından oldukça zengindir. İçeriğinde A, B, C ve E vitamini gibi pek çok vitamin barındırır. Limondan daha fazla C vitaminine sahiptir. İçinde bulunan antioksidanlar, vitamin ve minerallerle sağlığa pek çok fayda sağlayan kapya biber, uzmanlar tarafından da diyet listelerinde özellikle yer alması gereken bir besin olarak tavsiye edilmektedir.

EIN WAHRER VITAMINSPEICHER

Der Verzehr einer roten Paprika pro Tag deckt 200 % des täglichen Vitamin-C-Bedarfs und mehr als 100 % des Vitamin-A-Bedarfs ab. Vitamin A und C sind sehr starke Antioxidantien. Mit diesen Eigenschaften ermöglicht es dem Körper, freie Radikale zu bekämpfen, welche Zellen schädigen und Erkrankungen wie Arteriosklerose, Herzerkrankungen und Gelenkprobleme verursachen.

TAM BİR VİTAMİN DEPOSUDUR

Günde bir adet kırmızı biber tüketmek, günlük C vitamini ihtiyacının %200'ünden ve A vitamini ihtiyacının %100' ünden fazlasını karşılamaktadır. A ve C vitaminleri, çok güçlü antioksidanlardır. Bu özellikleriyle, hücreye zarar veren ve damar sertliği, kalp hastalıkları, eklem sorunları gibi durumların oluşmasına yol açan serbest radikallerle vücudun savaşmasını sağlar.

GUT GEGEN EISENMANGEL

Für die richtige Aufnahme im Körper benötigt Eisen Vitamin C. Besonders Menschen, die an Eisenmangel leiden, sollten für eine maximale Aufnahme an Eisen Vitamin-C-haltige Lebensmittel zu sich nehmen. Mit ihrem reichhaltigen Vitamin-C-Gehalt unterstützt die Capia-Paprika zudem die Aufnahme von Eisen im Körper in hohem Maße.

DEMİR EKSİKLİĞİNE İYİ GELİR

Demirin vücutta uygun bir şekilde emilmesi için C vitaminine ihtiyacı vardır. Özellikle demir eksikliği olan kişiler, maksimum emilim için C vitamini içeren besinler tüketmelidir. Kapya biber de içeriğindeki zengin C vitamini ile vücuttaki demir emilimine büyük destek olur.

UNTERSTÜTZT DIE GESUNDHEIT DER AUGEN

Mit ihrem reichhaltigen Vitamin-A-Gehalt unterstützt Paprika die allgemeine Augengesundheit, insbesondere die Nachtsicht. Der regelmäßige Verzehr von Capia-Paprika reduziert das Risiko von Sehstörungen wie gelben Flecken und grauem Star.

GÖZ SAĞLIĞINI DESTEKLER

Kapya biber, zengin A vitamini içeriğiyle özellikle gece görüşü başta olmak üzere genel göz sağlığını desteklemeye yardımcı olur. Düzenli olarak kapya biber tüketmek, sarı nokta ve katarakt gibi görme bozuklukları riskini azaltır.

KÄMPFT GEGEN KREBS

Lycopin, das der Capia-Paprika ihre Farbe verleiht, ist eine ausgezeichnete Quelle für Antioxidantien. Es erzeugt eine große antioxidative Kapazität, indem es mit den Vitaminen A und C in seinem Inhalt kombiniert wird. Auf diese Weise bietet es eine schützende Wirkung gegen viele Krebsarten, wie insbesondere Lungenkrebs, Prostatakrebs oder Gebärmutterhalskrebs.

KANSERLE SAVAŞIR

Kapya bibere rengini veren likopen, mükemmel bir antioksidan kaynağıdır. İçeriğindeki A ve C vitaminleri ile birleşerek büyük bir antioksidan kapasite yaratır. Bu sayede akciğer kanseri, prostat kanseri, rahim ağzı kanseri başta olmak üzere pek çok kanser türüne karşı koruyucu bir etki sağlar.

ERHÖHT DIE FETTVERBRENNUNG

Studien haben gezeigt, dass die süße Capia-Paprika (wie scharfe Paprika) auch die Kalorien- und Fettverbrennung aktiviert, indem sie die Stoffwechselrate erhöht. Capia-Paprika enthält nicht die Substanz Capsaicin, die in scharfer Paprika enthalten ist, doch unterstützt sie die Gewichtsabnahme.

YAĞ YAKIMINI ARTIRIR

Yapılan araştırmalar, acı biberin yanı sıra tatlı kapya biberinin de metabolik hızı artırarak daha fazla kalori ve yağ yakımını aktive ettiğini göstermiştir. Kapya biberler, acı biberlerde bulunan kapsaisin maddesini içermemekle birlikte kilo kaybını desteklemektedir.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Die Capia-Paprika ist dafür bekannt, die Knochengesundheit zu verbessern. Dank des reichhaltigen Manganminerals und Vitamin K stärkt es die Knochen und spielt eine wichtige Rolle gegen Probleme wie Osteoporose, insbesondere im späteren Alter.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Kapya biberin kemik sağlığını iyileştirdiği bilinmektedir. İçinde bulunan zengin manganez minerali ve K vitamini sayesinde kemikleri güçlendirir ve özellikle ilerleyen yaşlarda görülen kemik erimesi gibi problemlere karşı önemli bir rol oynar.

REDUZIERT UNRUHE- UND ANGSTZUSTÄNDE

Dank des hohen Magnesium- und Vitamin-B6-Gehalts ist Capia-Paprika gut für die Nervenfunktionen. Studien zeigen, dass Capia-Paprika bei der Linderung von Angst und Stress und der Vorbeugung von Panikattacken wirksam ist. Außerdem setzt sie auch Endorphine frei und verleiht Glücksgefühle.

KAYGIYI AZALTIR

Kapya biber, yüksek magnezyum ve B6 vitamini içeriği sayesinde sinir fonksiyonlarına iyi gelir. Araştırmalar, kapya biberin kaygı ve stresi hafifletmede, panik atakları önlemede etkili olduğunu göstermektedir. Ayrıca endorfin hormonu salgılayarak mutluluk hissi verir.

REGULIERT DAS VERDAUUNGSSYSTEM

Die Capia-Paprika, die mit ihrer fleischigen Struktur einen hohen Ballaststoffgehalt aufweist, erleichtert die Verdauung und reguliert das Verdauungssystem. Sie ist gut bei Magen- und Blasenschmerzen sowie Darmerkrankungen, gut bei Verstopfungsproblemen und beugt Durchfall vor. Sie sorgt dafür, dass das Verdauungssystem reibungslos funktioniert.

SİNDİRİM SİSTEMİNİ DÜZENLER

Etli yapısıyla yüksek lif içeriğine sahip olan kapya biber, sindirimi kolaylaştırarak sindirim sistemini düzene sokar. Mide ve mesane ağrılarına, bağırsak rahatsızlıklarına karşı iyi gelir. Kabızlık sorunlarına iyi geldiği gibi ishali de engeller. Sindirim sisteminin düzgün çalışmasını sağlar.

SCHÜTZT DAS GEHIRN

Capia-Paprika besitzt mit ihrem Vitamin-B-Gehalt gedächtnisfördernde Eigenschaften. Wenn sie regelmäßig und bewusst konsumiert wird, ist sie sehr vorteilhaft für die Gesundheit des Gehirns. Sie schützt das Gehirn, indem sie Schäden an Gehirnnervenzellen verhindert.

BEYNİ KORUR

Kapya biber, içeriğindeki B vitaminiyle hafıza güçlendirici özelliklere sahiptir. Düzenli ve bilinçli tüketilmesi durumunda beyin sağlığına çok faydalıdır. Beyin sinir hücrelerinde hasar oluşumunu engelleyerek beyni korur.

Obwohl die Capia-Paprika keine häufigen Nebenwirkungen aufweist, kann ein übermäßiger Verzehr zu verschiedenen gesundheitlichen Problemen führen. Darüber hinaus kann sie wenn auch sehr selten, bei manchen Menschen allergische Auswirkungen hervorrufen.

Kapya biberin sık görülen bir yan etkisi olmamakla birlikte aşırı tüketimi çeşitli sağlık problemlerine yol açabilir. Ayrıca oldukça nadir olsa da bazı bünyelerde alerjik etki yaratabilir.

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

GEFÜLLTE CAPIA-PAPRIKA IM OFEN

FIRINDA KAPYA BİBER DOLMASI

6 ADET
6 STÜCK

190 °C

45 DAKİKA
45 MINUTEN

ZUTATEN

6 Capia-Paprika
*1 Glas Reis
*3 Gläser heißes Wasser
1 Zwiebel
1 Tomate
*2 Esslöffel Tomatenmark
*4-5 Esslöffel Olivenöl
*1 Kaffeelöffel gemahlenes rotes Paprikapulver
*1 Teelöffel Thymian
*1 Teelöffel trockene Minze
*1 Teelöffel Salz

MALZEMELER

6 adet kapya biber
*1 su bardağı pirinç
*3 su bardağı sıcak su
1 soğan
1 domates
*2 yemek kaşığı domates salçası
*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı toz kırmızı biber
*1 çay kaşığı kekik
*1 çay kaşığı kuru nane
*1 çay kaşığı tuz

In einer Pfanne Öl erhitzen. Gehackte Zwiebeln hinzufügen und rosa braten. 1 Esslöffel Tomatenmark hinzufügen und weiterbraten, bis der Geruch von Tomatenmark entflieht. Rotes Paprikapulver hinzufügen und mischen. Die Haut der Tomate schälen und reiben. Die geriebene Tomate in die Pfanne geben und 1-2 Minuten braten. Reis hinzufügen und weiter rösten. Danach 1 Glas heißes Wasser und Salz hinzufügen und den Deckel des Topfes schließen. Reis solange kochen, bis er das Wasser aufnimmt. Wenn der Reis gekocht ist, vom Herd nehmen und durch Zugabe von Thymian und Minze mischen. Die Stiele der Capia-Paprika abschneiden und von den Samen reinigen. Die Füllung in die Paprika füllen, ohne zu stark zu drücken. Nachdem alle Paprika gefüllt sind, diese in eine Auflaufform legen. Den restlichen 1 Esslöffel Tomatenmark unter Zugabe von sehr wenig Öl rösten, bis sein Geruch entflieht. 2 Gläser Wasser und etwas Salz hinzufügen und mischen. Die vorbereitete Mischung über die Paprika gießen. Das Backblech mit Backpapier und Alufolie auslegen und im vorgeheizten Backofen bei 190 °C 20-25 Minuten backen, bis die Paprika weich sind. Das Gericht kann kalt, lauwarm und auch warm serviert werden.

Sıvı yağ bir tavaya alınarak ısıtılır. Soğan yemeklik doğranarak sıvı yağda pembeleşene kadar kavrulur. Üzerine 1 yemek kaşığı salça eklenir ve salçanın kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edilir. Toz kırmızı biber eklenip karıştırılır. Domatesin kabuğu soyularak rendelenir. Rendelenmiş domates tavaya eklenerek 1-2 dakika kavrulur. Üzerine pirinçler eklenerek kavurmaya devam edilir. Daha sonra 1 su bardağı sıcak su ve tuz eklenerek tencerenin kapağı kapatılır. Pirinçler suyunu çekene kadar pişirilir. Pirinçler pişince ocaktan alınır; kekik ve nane eklenerek karıştırılır. Kapya biberlerin sapları kesilerek çekirdekleri temizlenir. İç harcı, fazla bastırmadan biberlerin içine doldurulur. Tüm biberler doldurulduktan sonra bir fırın kabına alınır. Kalan 1 yemek kaşığı salça, çok az sıvı yağ ilavesiyle kokusu çıkana kadar kavrulur. Üzerine 2 su bardağı su ve hafif tuz eklenerek karıştırılır. Hazırlanan karışım, biberlerin üzerine gezdirilir. Fırın tepsisinin üzeri yağlı kâğıt ve alüminyum folyo ile kapatılarak önceden ısıtılmış 190 °C fırında 20-25 dakika, biberler yumuşayana kadar pişirilir. Sıcak, ılık ya da soğuk olarak servis edilebilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

GAZİ

ENTDECKE UNSERE TOP GAZİ GRILLKÄSESORTEN!

En iyi GAZİ Izgara Peynirlerimizi keşfedin!

MEDITERRAN GEWÜRZT.
Akdeniz baharat karışımıyla.

WÜRZIG-SCHARFER MIX AUS PAPRIKA UND CHILI.
Kırmızı ve acıbiber karışımlarıyla.

NATÜRLICH ECHTER KÄSEGESCHMACK.
Doğal olarak gerçek peynir tadında.

TOP MARKE 2021
Lebensmittel Zeitung
www.topmarke.de

IDEAL FÜR GRILL & PFANNE!
Izgara ve tava için ideal!

gazi.de | gazi-grillkäse.de

CAPIA-PAPRIKA-SALAT

KAPYA BİBER SALATASI

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

190 °C

30 DAKİKA
30 MINUTEN

ZUTATEN

10 Capia-Paprika
2 Knoblauchzehen
*2 Esslöffel Essig
*½ Glas Olivenöl
*1 Esslöffel Granatapfelsirup
Saft von ½ Zitrone
*1 Teelöffel Salz
Ein paar Zweige frischer Thymian

MALZEMELER

10 adet kapya biber
2 diş sarımsak
*2 yemek kaşığı sirke
*½ su bardağı zeytinyağı
*1 yemek kaşığı nar ekşisi
½ limonun suyu
*1 çay kaşığı tuz
Birkaç dal taze kekik

Capia-Paprika waschen und trocknen. In eine Glutpfanne oder auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und 15 Minuten bei 190 °C im Backofen rösten. Nach dem Rösten die Paprika 5-10 Minuten in einer Tüte aufbewahren und ihre Schalen gut abziehen. Capia-Paprika in zwei Hälften schneiden und von den Samen reinigen. Danach in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch mit Salz zerdrücken. Zitronensaft, Granatapfelsirup, Essig und Olivenöl dazugeben und gut vermischen. Die vorbereitete Mischung über die gerösteten Paprika gießen und mischen. Mit frischen Thymianblättern garniert servieren.

Kapya biberler yıkanıp kurutulur. Bir köz tavasında ya da yağlı kâğıt serili fırın tepsisine koyularak 190 °C fırında 15 dakika kadar közlenir. Közlendikten sonra bir poşet içinde 5-10 dakika bekletilir ve kabukları güzelce soyulur. Soyulan biberler ikiye kesilerek çekirdekleri temizlenir. Daha sonra 1-2 cm kalınlığında doğranır. Sarımsaklar, tuzla birlikte ezilir. Üzerine limon suyu, nar ekşisi, sirke ve zeytinyağı eklenerek iyice karıştırılır. Hazırlanan karışım, közlenmiş biberlerin üzerine gezdirilerek karıştırılır. Taze kekik yapraklarıyla süslenerek servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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

DUBLIN *Schlafzimmer*

NEU

DUBLIN *Couchgarnitur*

DUBLIN *Esszimmer*

Alles unter einem Dach.

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