Kunden Kochmagazin

eurogida®

...täglich mediterrane Frische

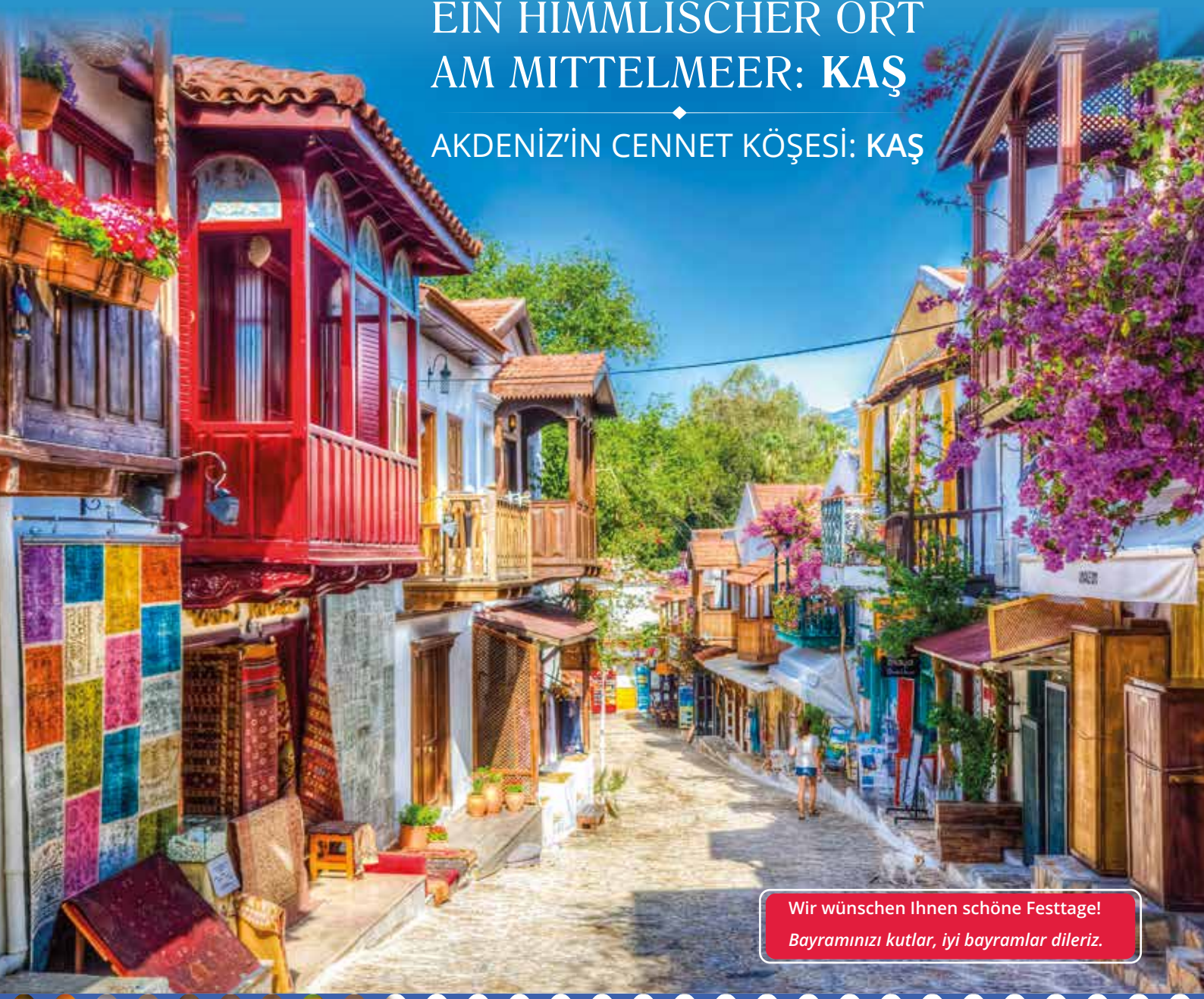
KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

53

Juli/2021

EIN HIMMLISCHER ORT AM MITTELMEER: **KAŞ**

AKDENİZ'İN CENNET KÖŞESİ: **KAŞ**



Wir wünschen Ihnen schöne Festtage!
Bayramınızı kutlar, iyi bayramlar dileriz.

ZWIEBACK MIT ORANGE

PORTAKALLI KITIR EKMEK TATLISI

#16

eurogida.de

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

SÜTDİYARI®

Bildiğiniz lezzet,
özlediğiniz peynir!

700g Değil
800g Değil
Tam 1kg

www.sutdiyari.de

ÇEKAÇ

EIN HIMMLISCHER ORT AM MITTELMEER: KAŞ
AKDENİZ'İN CENNET KÖŞESİ: KAŞ
4

EZOGELİN-SUPPE
EZOGELİN ÇORBASI
10

FRIKADELLEN AM SPIESS
ŞİŞ KÖFTE
12

NUDELN MIT KÄSE UND WALNÜSSEN
PEYNİRLİ CEVİZLİ ERİŞTE
14

ZWIEBACK MIT ORANGE
PORTAKALLI KITIR EKMEK TATLISI
16

HİBEŞ
HİBEŞ
18

GEWÜRZTER FRANZÖSISCHER TOAST
BAHARATLI YUMURTALI EKMEK
20

UNVERZICHTBARES GEMÜSE: DIE AUBERGINE
SOFRALARIN BAŞ TACI: PATLICAN
22

GEFÜLLTE GETROCKNETE AUBERGINEN
ZEYTİNYAĞLI KURU PATLICAN DOLMASI
26

AUBERGINEN-MARMELADE
PATLICAN REÇELİ
28

200 ml
1 GLAS
1 Su Bardağı

2,5 ml
1 TEELÖFFEL
1 Çay Kaşığı

5 ml
1 KAFFEELÖFFEL
1 Tatlı Kaşığı

10 ml
1 ESSLÖFFEL
1 Yemek Kaşığı

Je nach Zutat können die Gewichtangaben abweichen, daher wurden die Maße als Volumen angegeben.
Malzeme türüne göre gramajlar değişiklik gösterdiğinden dolayı ölçüler hacim olarak verilmiştir.

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

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
4. Wedding 1
   Badstr. 9, 13357 Berlin
5. Wedding 2
   Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin
6. Spandau
   Breite Straße 37, 13597 Berlin
7. Schöneberg
   Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
8. Steglitz
   Albrechtstr. 19, 12167 Berlin
9. Kreuzberg
   Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
10. Tempelhof
    Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
11. Reinickendorf
    Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin
12. Charlottenburg
    Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin
13. Neukölln 2
    Hermannstraße 218, 12049 Berlin

FILIALE SPANDAU

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SPANDAU ŞUBESİ

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

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Breite Straße 37, 13597 Berlin

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

U-Bahn:
U7 Altstadt Spandau

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

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

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

EIN HIMMLISCHER ORT AM MITTELMEER: **KAŞ**

AKDENİZ'İN CENNET KÖŞESİ: **KAŞ**

Kaş, eine der unberührten und beschützten Städte des Mittelmeers, ist eine alte Hafenstadt im westlichsten Teil von Antalya, an der Küste, die sich in Richtung Fethiye erstreckt. In Bezug auf seine historischen, natürlichen und Unterwasserschönheiten ist es eines der wichtigsten Urlaubsziele der Türkei. Kaş wurde in der Antike „Habesos" genannt und besitzt eine sehr tief verwurzelte Geschichte. Kaş, in der Geschichte auch als lykische Stadt bekannt, reicht bis zu den Jahren 2200 v. Chr. zurück. An der Kreuzung des historischen Lykischen Weges und des Karischen Weges gelegen, war die Stadt im Laufe der Geschichte ein wichtiges Zentrum. Die antike Stadt gewann während der Römerzeit an Bedeutung und wurde während der byzantinischen Zeit zum Bischofszentrum. Die paradiesische Stadt behält bis heute ihre Bedeutung und begeistert jedes Jahr Zehntausende von Besuchern.

Akdeniz'in halen el değmemiş ve bozulmamış beldelerinden biri olan Kaş, Antalya'nın en batısında, Fethiye'ye doğru uzanan sahil şeridinde yer alan bir antik liman kentidir. Tarihi, doğal ve sualtı güzellikleri bakımından Türkiye'nin en önemli tatil rotalarından biridir. Antik dönemde "Habesos" adıyla anılan Kaş, çok köklü bir tarihe sahiptir. Tarihte bir Likya kenti olarak bilinen Kaş'ın geçmişi M.Ö. 2200 yıllarına kadar uzanır. Tarihî Likya Yolu ve Karia Yolu'nun kesişme noktasında bulunan kent, tarih boyunca önemli bir merkez olmuştur. Antik kent, Roma Dönemi'nde önemini artırmış ve Bizans Dönemi'nde Piskoposluk merkezi haline gelmiştir. Tam bir cennet köşesi olan Kaş, günümüzde de önemini korumakta ve her yıl on binlerce ziyaretçiyi kendine hayran bırakmaktadır.

DIE ANTIKE STADT PATARA
PATARA ANTİK KENTİ

Die magische Atmosphäre aus der Vergangenheit ist in jeder Ecke der Stadt zu spüren. In der Stadt befinden sich viele attraktive historische Orte. Eine der auffälligsten Orte ist die antike Stadt Patara, eine lykische Stadt im Ort Kalkan. In der Stadt befinden sich Gebäude wie das Parlamentsgebäude, der historische Leuchtturm, das Amphitheater, die Hauptstraße, zahlreiche Tempel und Bäder. Patara stammt aus dem 8. Jahrhundert und diente als Hauptstadt der lykischen Vereinigung. Der Leuchtturm der Stadt ist der älteste bis heute erhaltene Leuchtturm der Welt. Der Mythologie zufolge wurde Apollo an diesem Ort geboren. Es wird auch angenommen, dass Santa Klaus aus Patara stammt.

DIE ANTIKE STADT ANTIPHELLOS
ANTİPHELLOS ANTİK KENTİ

Kaş'ın geçmişten gelen büyülü atmosferi, kentin her bir köşesinde hissedilmektedir. Kentte, birbirinden çekici pek çok tarihi nokta bulunmaktadır. Bunların en dikkat çekenlerinden biri, Kalkan beldesinde bulunan ve bir Likya kenti olan Patara Antik Kenti'dir. Kentte; meclis binası, tarihî deniz feneri, amfi tiyatro, ana cadde, tapınaklar ve hamamlar gibi yapılar bulunmaktadır. Geçmişi M.Ö. 8. yüzyıla kadar uzanan Patara, Likya Birliği'nin başkentliğini yapmış önemli bir kenttir. Kentte bulunan deniz feneri, günümüze dek ulaşan, dünyanın en eski deniz feneridir. Mitolojiye göre Apollo burada doğmuştur. Ayrıca Noel Baba'nın da Pataralı olduğu düşünülmektedir.

Im Westen der Stadt, an der Straße zur Halbinsel Çukurbağ, liegt die antike Stadt Antiphellos, eine der ältesten bekannten Siedlungen der lykischen Region. Das wichtigste erhaltene Bauwerk der Stadt ist das antike Theater aus hellenistischer Zeit. Ebenso kann man die in die Felsen gehauenen Gräber und lykische Sarkophage sehen, die über die ganze Stadt verstreut sind. Außerdem ist hier das einzige Theater in Anatolien mit Blick auf das Meer. Die antike Stadt Xanthos, die sich im Ort Kınık in Kaş befindet und das administrative und religiöse Zentrum Lykiens war, wurde 1988 von der UNESCO in die Liste des Weltkulturerbes aufgenommen. Es gibt sehr wichtige Ruinen in der antiken Stadt, die bis heute erhalten sind. Abgesehen von diesen Städten gibt es auch zahlreiche historische Denkmäler und archäologische Stätten wie die antike Stadt Phellos, die eine wichtige Hafenstadt in und um Kaş ist, die antike Stadt Aperlai, die größtenteils unter Wasser liegt, die antike Stadt Simena in Kaleköy, die eine Ausgrabungsstätte ersten Grades ist, und die antike Stadt Myra mit ihren interessanten Felsengräbern.

DIE ANTIKE STADT SIMENA
SİMENA ANTİK KENTİ

Kentin batısında, Çukurbağ Yarımadası'na giden yolun üzerinde Likya Bölgesi'nin bilinen en eski yerleşim yerlerinden biri olan Antiphellos Antik Kenti yer almaktadır. Kentin ayakta kalan en önemli yapısı, Helenistik Dönem' de yapılan antik tiyatrodur. Anadolu'daki denize cepheli tek tiyatroya sahip olan kentte, kayalara oyulmuş mezarlar ile dört bir yana serpilmiş Likya lahitlerini görmek de mümkündür. Kaş'ın Kınık beldesinde bulunan ve Likya' nın idarî ve dinî merkezi olan Xanthos Antik Kenti ise UNESCO tarafından 1988 yılında Dünya Kültür Mirası Listesi'ne alınmıştır. Antik kentte, günümüze ulaşan çok önemli kalıntılar bulunmaktadır. Bu kentlerin dışında Kaş'ta ve civarında; önemli bir liman kenti olan Phellos Antik Kenti, Kekova'daki büyük kısmı sular altında kalan Aperlai Antik Kenti, 1. derece arkeoloji sit alanı olan Kaleköy'deki Simena Antik Kenti, ilgi çekici kaya mezarlarına sahip Myra Antik Kenti gibi sayısız tarihî eser bulunmaktadır.

KÜÇÜK ÇAKIL BEACH
KÜÇÜK ÇAKIL PLAJI

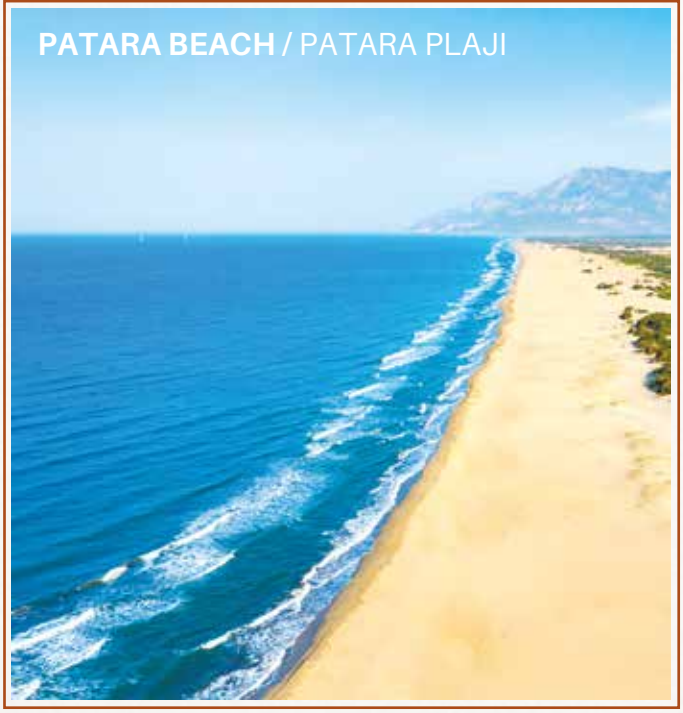
SEYREK ÇAKIL BEACH
SEYREK ÇAKIL PLAJI

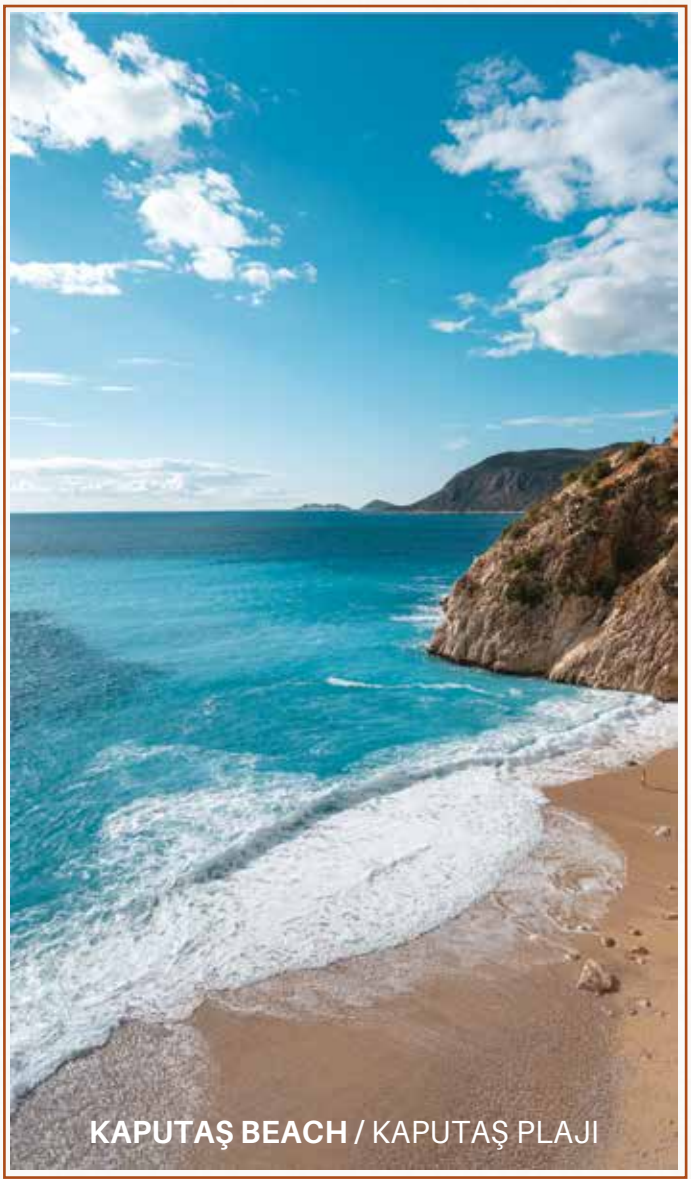
Kaş kombiniert tausende Blautöne in einer herrlichen Harmonie und beherbergt die schönsten Strände der Türkei. In unmittelbarer Nähe der antiken Stadt Patara in Kalkan befindet sich der Patara Beach, einer der schönsten Strände der Region mit feinem Sand und seichtem Meer. Mit seinem 18 km langen Sandstrand ist der Strand einer der bemerkenswertesten Strände der Umgebung. Patara Beach steht unter Naturschutz, da es einer der Orte ist, an denen Meeresschildkröten Eier legen. Der zwischen Kaş und Kalkan gelegene Kaputaş Beach, gehört mit seinem Kieselsteinstrand und seinem sauberen Meer zu den schönsten Stränden der Welt. Kaputaş, das mit seinem unterirdischen Wasser seine türkisfarbene Farbe annimmt, wird über eine Treppe mit 187 Stufen erreicht. Kaputaş liegt an der Mündung des Canyons und ist mit seiner prächtigen Farbe ein großer Anziehungspunkt. Der Strand steht als Schutzgebiet ersten Grades unter Schutz. Abgesehen davon gibt es auch weitere wunderschöne Strände wie den Strand Asmaaltı, den Strand Seyrek Çakıl, den Strand Akçagerme, den Strand Büyük Çakıl, den Strand Küçük Çakıl und den Strand İnceboğaz in Kaş.

BÜYÜK ÇAKIL BEACH
BÜYÜK ÇAKIL PLAJI

Mavinin binbir tonunu muhteşem bir ahenkle birleştiren Kaş, Türkiye'nin en güzel plajlarına ev sahipliği yapmaktadır. Kalkan'daki Patara Antik Kenti'nin hemen yakınında, ince kumu ve sığ denizi ile bölgenin en güzel plajlarından biri olan Patara Plajı bulunmaktadır. 18 km uzunluğundaki kumsalıyla civardaki en dikkat çekici plajlardan biridir. Patara Plajı, deniz kaplumbağalarının yumurta bıraktığı yerlerden biri olduğu için koruma altına alınmıştır. Kaş ile Kalkan arasında yer alan Kaputaş Plajı ise küçük çakıl taşlarıyla karışmış kumsalı ve tertemiz deniziyle dünyanın en güzel plajları arasında gösterilmektedir. Yer altı sularıyla turkuaz rengini alan Kaputaş'a 187 basamaklı bir merdivenle ulaşılmaktadır. Kanyon ağzında bulunan ve muazzam rengiyle tam bir cazibe merkezi olan Kaputaş, birinci derece sit alanı olarak koruma altındadır. Bunların dışında Kaş'ta; Asmaaltı Plajı, Seyrek Çakıl Plajı, Akçagerme Plajı, Büyük Çakıl Plajı, Küçük Çakıl Plajı ve İnceboğaz Plajı gibi birbirinden güzel plajlar bulunmaktadır.

KALKAN


PATARA BEACH / PATARA PLAJI


KAPUTAŞ BEACH / KAPUTAŞ PLAJI

In Bezug auf den Tourismus des Tauchsports ist Kaş eines der führenden Zentren unseres Landes. Es gilt als der beste Tauchplatz in der Türkei. Mit 18 Tauchbasen besitzt dieser Ferienort mit die meisten Tauchbasen in der Türkei. Die Stadt, die einen bedeutenden Reichtum an Flora und Fauna unter Wasser aufweist, begrüßt jedes Jahr Zehntausende von einheimischen und ausländischen Tauchbegeisterten. Kaş beherbergt eine große Vielfalt an Meeresbewohnern und zieht mit seinen gesunkenen Schiffen, Höhlen, Felsen und Sandstränden bei den Tauchplätzen große Aufmerksamkeit auf sich.

Kaş, dalış turizmi bakımından da ülkemizin önde gelen merkezlerinden biridir. Türkiye'nin en iyi dalış bölgesi kabul edilmektedir. 18 dalış merkezi ile Türkiye'de en çok dalış merkezi bulunan tatil beldesidir. Su altında önemli bir flora ve fauna zenginliğine olan kent, her yıl on binlerce yerli ve yabancı dalış tutkununu ağırlamaktadır. Deniz canlıları bakımından büyük çeşitlilik sunan Kaş, dalış noktalarındaki batıklar, mağaralar, kayalıklar ve kumluklarla büyük ilgi çekmektedir.

Neben den zunehmenden touristischen Aktivitäten in Kaş ziehen auch Aktivitäten wie Bergsteigen, Paragliding, Trekking, Rafting, Kanufahren, Safari und Bootstouren das Interesse der Besucher auf sich. Für diese Aktivitäten gibt es in und um Kaş viele Höhlen, Schluchten, Wasserfälle, Hochebenen und Buchten. Besonders sehenswert sind die Blaue Höhle, die Güvercinlik Meereshöhle und die İnbaş Höhle in Kalkan.

Kaş'ta giderek artan turizm faaliyetlerinin yanı sıra dağcılık, yamaç paraşütü, trekking, rafting, kano, safari ve tekne turları gibi aktiviteler de ilgi çekmektedir. Bu aktiviteler için Kaş ve civarında pek çok mağara, kanyon, şelale, yayla ve koy bulunmaktadır. Özellikle Kalkan'da bulunan Mavi Mağara, Güvercinlik Deniz Mağarası ve İnbaş Mağarası görülmeye değerdir.

TAUCHEN IN KAŞ
KAŞ'TA TÜPLÜ DALIŞ

MEERESSCHILDKRÖTE
DENIZ KAPLUMBAĞASI

EINE STRAßE IN KAŞ-KALKAN
KAŞ-KALKAN'DA BİR SOKAK

Kaş erreicht man über den Luft- oder Landweg. Der nächstgelegene Flughafen zur Stadt ist der Flughafen Muğla-Dalaman. Von hier aus ist Kaş über ca. 150 km Straßenroute zu erreichen. Alternativ kann auch der Flughafen Antalya genutzt werden. Die Entfernung zwischen dem Flughafen Antalya und Kaş beträgt 200 km. Im Sommer organisieren zwei große Busunternehmen Direktfahrten nach Kaş. Darüber hinaus ist es möglich, Kaş in 3 Stunden mit Minibussen zu erreichen, die stündlich von Antalya abfahren.

Kaş'a hava yolu ve kara yolu ile ulaşım mümkündür. Kente en yakın havalimanı Muğla-Dalaman Havalimanı'dır. Buradan Kaş'a 150 km karayolu seyahatiyle ulaşılabilir. Alternatif olarak Antalya Havalimanı da kullanılabilir. Antalya Havalimanı ile Kaş arası kara yolu mesafesi de 200 km'dir. Yaz döneminde iki büyük otobüs firması Kaş'a direkt seferler düzenlemektedir. Ayrıca Antalya üzerinden saat başı kalkan minibüslerle de Kaş'a 3 saatte ulaşmak mümkün.

Es gibt zahlreiche Boutique-Hotels, Hostels, Villen und Apartments in Kaş, das mit seinen alten Städten, Naturwunderstränden und herrlichen Unterwasserwelten ein beliebtes Urlaubsziel ist. Im Gegensatz zu anderen Sommerferienorten sind in Kaş große Hotels und Feriendörfer nicht weit verbreitet. Auf diese Weise blieb die magische und einzigartige Textur der Stadt erhalten. In Kaş gibt es auch viele Campingplätze für Campingfreunde.

Antik kentleri, doğa harikası plajları, muhteşem denizaltı ile gözde bir tatil beldesi olan Kaş'ta daha çok Kaş'ta daha çok butik oteller, pansiyonlar, villalar ve apartlar mevcuttur. Diğer yazlık beldelerin aksine Kaş'ta büyük oteller ve tatil köyleri yaygınlaşmamıştır. Bu sayede kentin büyülü ve kendine özgü dokusu korunmuştur. Kaş'ta ayrıca kamp meraklıları için pek çok kamp alanı da bulunmaktadır.

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

EZOGELİN-SUPPE

EZOGELİN ÇORBASI

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

50 DAKİKA
50 MINUTEN

ZUTATEN

*1 Glas rote Linsen
*2 Esslöffel Bulgur
*3 Esslöffel Reis
*6 Gläser heißes Wasser
1 Zwiebel
*1 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze
*1 Kaffeelöffel Salz
Zitronensaft

MALZEMELER

*1 su bardağı kırmızı mercimek
*2 yemek kaşığı bulgur
*3 yemek kaşığı pirinç
*6 su bardağı sıcak su
1 kuru soğan
*1 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*1 tatlı kaşığı kuru nane
*1 tatlı kaşığı tuz
Limon suyu

Wasser in einem tiefen Topf aufkochen. Die roten Linsen waschen, abtropfen lassen und in das kochende Wasser geben. Bulgur, Reis und Salz hinzugeben. 30-35 Minuten kochen, bis die Linsen weich sind. In einer separaten Pfanne die Butter schmelzen und fein gehackte Zwiebeln hinzugeben und anbraten. Nachdem die Zwiebeln rosarot gebraten sind, Tomatenmark und getrocknete Minze hinzufügen und weiter sautieren. Die vorbereitete Zwiebelmischung zur gekochten Suppe geben und schnell mischen. Die Suppe weitere 10 Minuten kochen lassen. Die zubereitete Suppe auf Wunsch unter Zugabe von Zitronensaft warm servieren.

Geniş bir tencereye sıcak su koyularak kaynatılır. Kırmızı mercimek yıkanıp suyu süzülür ve kaynayan suyun içine aktarılır. Üzerine bulgur, pirinç ve tuz koyularak karıştırılır. Yaklaşık 30-35 dakika, mercimekler yumuşayana kadar pişirilir. Ayrı bir tavada tereyağı eritilerek üzerine küp küp doğranmış kuru soğan ilave edilir ve kavurmaya başlanır. Soğanlar pembeleştikten sonra domates salçası ve kuru nane eklenerek kavurmaya devam edilir. Hazırlanan soğanlı karışım, pişen çorbanın içine ilave edilerek hızlıca karıştırılır. Çorba, bu şekilde 10 dakika daha pişmeye bırakılır. Hazırlanan çorba arzuya göre limon suyu ilavesiyle sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Yaylalardan Sofralara

Yoğurdun sadece mayalanmış süt ürünü olarak görülmediğini biliyoruz. Her öğün sofralarımızda bize eşlik eden yoğurt bize büyüklerimizin bir armağanıdır.

Ve biz, dağların eteklerinde yaşayan yörüklerden aldık lezzet elini, yaylaların eşsiz kokusunu taşıdık yoğurdumuza. Annelerimizin akşam mayaladığı bizimse heyecanla kaymağını yemeyi bekelediğimiz, hatta herkesten önce yemek için sabah erkenden uyandığımız anlar geliyor aklımıza.

Her yörenin yoğurt yapma şekli farklıdır. Bir kaşık yoğurttan yaylaların o eşsiz kokusunu alırsınız, ikinci kaşıkta sürünün sesini duyar, üçüncü kaşıkta kendinizi bir yörük şenliğinde bulursunuz. Doğanın enerjisini taşıyan ve besin değeri yüksek olan yoğurtlar hem tatlı hem de tuzlu tüketilme özelliğine sahiptir. Yoğurdun kıvamını tutturmak, sütün kalitesinden ve mayalayanın hassasiyetinden geçer.

Siz de yıllardır müşterilerimize ulaştırdığımız Sütüm Gurme yoğurt çeşitleri arasından damak zevkinize en uygun yoğurdu tercih ederek güvenle tüketebilirsiniz.

FRIKADELLEN AM SPIESS

ŞİŞ KÖFTE

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

200 °C

55 DAKİKA
55 MINUTEN

ZUTATEN

300 g fettarmes Rinderhackfleisch
1 Ei
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
*2 Esslöffel Semmelbrösel
¼ Bund Petersilie
*¼ Teelöffel Pfeffer
*½ Teelöffel Salz

MALZEMELER

300 g az yağlı dana kıyma
1 yumurta
1 kuru soğan
1 diş sarımsak
*2 yemek kaşığı galeta unu
¼ demet maydanoz
*¼ çay kaşığı karabiber
*½ çay kaşığı tuz

Zwiebel und Knoblauch mit dem feinen Teil der Reibe reiben. Petersilie reinigen und fein hacken. Hackfleisch in eine tiefe Schüssel geben. Geriebene Zwiebel, Knoblauch, Petersilie, Ei, Semmelbrösel, Salz und Pfeffer hinzufügen. Solange gut kneten, bis alle Zutaten vollständig miteinander vermischt sind. Die vorbereitete Frikadellenmischung abgedeckt 10-15 Minuten im Kühlschrank ruhen lassen. Der Mischung dann eiergroße Stücke entnehmen und in der Handfläche rund formen. Vorbereitete Frikadellen auf Holzspieße stecken. Spieße auf ein Backblech mit Backpapier legen. Im vorgeheizten Backofen bei 200 °C 20-25 Minuten backen, bis sie vollständig gebacken sind. Warm servieren.

Kuru soğan ve sarımsak, rendenin ince kısmıyla rendelenir. Maydanoz temizlenerek ince ince doğranır. Kıyma, geniş bir karıştırma kabına alınır. Üzerine rendelenmiş soğan, sarımsak, maydanoz, yumurta, galeta unu, tuz ve karabiber eklenir. Tüm malzeme tamamen özdeşleşene kadar güzelce yoğrulur. Hazırlanan köfte harcı, üzeri kapatılarak buzdolabında 10-15 dakika kadar bekletilir. Dinlenen köfte harcından yumurta büyüklüğünde parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlanır ve şekil verilir. Hazırlanan köfteler tahta şişlere geçirilir. Şişler, yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine alınır. Önceden ısıtılmış 200 °C fırında, tamamen kızarana kadar, 20-25 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Sağlıklı ve mutlu bayramlar dileriz

Hayat nefes aldığımız kadardır. Gerçek olan güzellikler yaşandıkça anlaşılır. Bu güzel günde birlikte yaşamanın ümidiyle Kurban Bayramınızı kutlarız.

Stress und psychische Belastungen können zu Schmerzen und Verspannungen führen.
Mit leicht ausführbaren Techniken, für die Sie keine Vorkenntnisse brauchen, können Sie sich entspannen. Damit können Sie frei und aktiv die für Sie wichtigen Tage feiern.
Atem- und Entspannungstechniken beruhigen den Geist und lassen Sie so die besonderen Momente offen wahrnehmen.

ABJETZT/YOGA, ein Online-Kurs kann Sie unterstützen, in Balance zu kommen.

Ob Kosten für ärztliche Leistungen zur medizinischen Vorsorge, ob Kosten für nicht verschreibungspflichtige aber apothekenpflichtige Arzneien oder ob Kosten für Geburtsvorbereitungskurse mit Gymnastik oder Atem- und Entspannungsübungen - sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.
Lassen Sie uns alle aufeinander achten, damit wir gemeinsam zusammen sein können.

Ihre KNAPPSCHAFT wünscht Ihnen ein gesundes Kurban Bayramı und alles Gute – bleiben Sie so gesund wie möglich.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

NUDELN MIT KÄSE UND WALNÜSSEN

PEYNİRLİ CEVİZLİ ERİŞTE

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

25 DAKİKA
25 MINUTEN

ZUTATEN

*2 Gläser Nudeln (Ramen)
*2 Esslöffel Olivenöl
*3 Esslöffel Butter
*2 Teelöffel Salz
*3,5 Gläser heißes Wasser

Zum Bestreuen:

200 g Feta-Käse
*3-4 Esslöffel grob gemahlene Walnüsse
Einige Zweige gehackter Dill

MALZEMELER

*2 su bardağı erişte
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*3 yemek kaşığı tereyağı
*2 çay kaşığı tuz
*3,5 su bardağı sıcak su

Üzeri için:

200 g beyaz peynir
*3-4 yemek kaşığı iri çekilmiş ceviz içi
Birkaç dal kıyılmış dereotu

Olivenöl und Butter in einen großen Topf geben und die Nudeln hinzufügen. Die Nudeln braten, bis sie ihre Farbe ändern. Dann heißes Wasser und Salz hinzugeben, den Deckel schließen und 10-15 Minuten kochen lassen. Nachdem das Wasser vollständig eingezogen ist, 5 Minuten lang ruhen lassen. Mit Feta-Käse, Walnüssen und Dill verzieren und warm servieren.

Zeytinyağı ve tereyağı geniş bir tencereye alınarak üzerine erişteler eklenir. Erişteler hafif renk alana kadar kavrulur. Ardından üzerine sıcak suyu ve tuzu da eklenerek kapağı kapatılır ve 10-15 dakika kadar pişmeye bırakılır. Tamamen suyunu çektikten sonra 5 dakika kadar dinlendirilir. Üzerine beyaz peynir, ceviz içi ve dereotu serpilerek sıcak olarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

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

ZWIEBACK MIT ORANGE

PORTAKALLI KITIR EKMEK TATLISI

6 KİŞİLİK
6 PERSONEN

40 DAKİKA
40 MINUTEN

ZUTATEN

Für den Boden:

9 Zwiebäcke

Für den Pudding:

1 Liter Milch
*2 Esslöffel Mehl
*3 Esslöffel Stärke
*1 Glas Zucker
*1 Esslöffel Butter
1 Packung Vanillezucker

Für den Sirup:

*1 Glas Zucker
*1 Glas Wasser

Für die Orangensauce:

*2 Esslöffel Stärke
*2 Esslöffel Zucker
*2 Glas frisch gepresster Orangensaft

MALZEMELER

Tabanı için:

9 adet kıtır ekmek

Muhallebisi için:

1 l süt
*2 yemek kaşığı un
*3 yemek kaşığı nişasta
*1 su bardağı toz şeker
*1 yemek kaşığı tereyağı
1 paket vanilin

Şerbeti için:

*1 su bardağı toz şeker
*1 su bardağı su

Portakal sos için:

*2 yemek kaşığı nişasta
*2 yemek kaşığı toz şeker
*2 su bardağı taze sıkılmış portakal suyu

Zuerst Kristallzucker für den Sirup des Desserts in einen tiefen Topf geben und auf den Herd stellen. Rühren, bis der Zucker schmilzt und karamellisiert. Wenn er vollständig geschmolzen ist, Wasser hinzufügen und weiter mischen. Nachdem sich der Zucker vollständig im Wasser aufgelöst hat, weitere 5 Minuten kochen lassen, dann vom Herd nehmen und beiseitestellen. Zwieback auf ein geeignetes Backblech legen. Den Sirup über den Zwieback gießen und alle gut damit bedecken. Beiseitestellen, damit er den Sirup gut anzieht. Für den Pudding Zucker, Mehl, Stärke und Milch in einen Topf geben und gut vermischen. Den Topf auf den Herd stellen und unter Rühren solange kochen, bis eine dicke Konsistenz entsteht. Nachdem der Pudding gekocht ist, vom Herd nehmen und Vanillezucker und Butter hinzufügen. Mit einem Schneebesen verrühren, bis die Butter geschmolzen ist. Nachdem der Zwieback den Sirup eingezogen hat, den nun lauwarmen Pudding darauf gießen und abkühlen lassen. Für die Orangensauce Stärke, Zucker und frisch gepressten Orangensaft in den Topf geben und gut vermischen. Den Topf auf den Herd stellen und unter Rühren solange kochen, bis eine dicke Konsistenz entsteht. Nachdem die vorbereitete Sauce 5 Minuten lang geruht hat, diese über das Dessert gießen. Wenn Raumtemperatur erreicht ist, alles abgedeckt eine Nacht im Kühlschrank ruhen lassen. In gewünschter Größe schneiden und mit gewünschten Zutaten verziert servieren.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

İlk olarak tatlının şerbeti için derin bir tencereye toz şeker alınarak ocağa koyulur. Şeker eriyip karamelize olana kadar karıştırılır. Tamamen eriyince üzerine suyu ilave edilir ve karıştırmaya devam edilir. Şeker suyun içinde tamamen eridikten sonra 5 dakika daha kaynatılarak ocaktan alınır ve ilk sıcağı geçmesi için kenara alınır. Kıtır ekmekler, uygun bir fırın tepsisine dizilir. Kıtır ekmeklerin üzerine, her yere gelecek şekilde şerbet gezdirilir. Şerbeti çekmesi için kenara alınır. Tatlının muhallebisi için bir tencereye toz şeker, un, nişasta ve süt alınır ve güzelce karıştırılır. Tencere ocağa alınır ve koyulaşana kadar karıştırarak pişirilir. Muhallebi piştikten sonra ocaktan alınarak içine vanilin ve tereyağı eklenir. Tereyağı eriyene kadar tel çırpıcı ile karıştırılır. Kıtır ekmekler şerbetini çektikten sonra üzerlerine ilk sıcaklığı çıkan muhallebi dökülerek soğumaya bırakılır. Portakallı sos için tencereye nişasta, toz şeker ve taze sıkılmış portakal suyu koyularak iyice karıştırılır. Tencere, ocağa alınarak sos koyulaşana kadar pişirilir. Hazırlanan sos 5 dakika kadar bekletildikten sonra tatlının üzerine gezdirilir. Tatlı, oda sıcaklığına gelene kadar bekletildikten sonra üzeri kapatılarak buzdolabında 1 gece dinlendirilir. İstenilen boyutlarda dilimlenerek ve üzeri istenilen malzemelerle süslenerek servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

HİBEŞ

HİBEŞ

1 KAVANOZ
1 GLAS

20 DAKİKA
20 MINUTEN

ZUTATEN

250 g Tahini

100 ml Wasser (bei Raumtemperatur)

5-6 Knoblauchzehen

Saft von 4 frisch gepressten Zitronen

*3 Kaffeelöffel Kreuzkümmel

*4 Kaffeelöffel Paprikapulver

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1,5 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

250 g tahin

100 ml su (oda sıcaklığında)

5-6 diş sarımsak

4 adet taze sıkılmış limonun suyu

*3 tatlı kaşığı kimyon

*4 tatlı kaşığı toz kırmızı biber

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1,5 tatlı kaşığı tuz

Tahini in eine Rührschüssel geben, Wasser hinzufügen und mit einem Holzlöffel vermischen. Tahini durch kontrolliertes Hinzufügen von Zitronensaft verdünnen. Geschälte Knoblauchzehen in einem Mörser unter Zugabe von etwas Salz gründlich zermalmen. Knoblauch und Gewürze der Tahini-Mischung hinzufügen und solange mischen, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Das vorbereitete Hibeş in einem Glasgefäß im Kühlschrank mit geschlossenem Deckel aufbewahren. Es kann als Vorspeise oder Sauce zu Mahlzeiten oder zum Frühstück serviert werden.

Tahin, bir karıştırma kabına alınarak üzerine su eklenir ve tahta kaşıkla karıştırılır. Üzerine kontrollü bir şekilde limon suyu eklenerek karıştıra karıştıra tahin inceltilir. Temizlenen sarımsaklar bir miktar tuz ilavesiyle havanda iyice dövülür. Dövülmüş sarımsak ve baharatlar, tahin karışımının üzerine eklenerek pürüzsüz bir kıvam alana kadar karıştırılır. Hazırlanan hibeş, cam bir kavanozda kapağı kapalı olarak buzdolabında saklanır. Meze ya da sos olarak yemeklerin yanında ya da kahvaltılarda servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

SUCUK IST EGETÜRK

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

GEWÜRZTER FRANZÖSISCHER TOAST

BAHARATLI YUMURTALI EKMEK

10 DİLİM
10 SCHEIBEN

20 DAKİKA
20 MINUTEN

ZUTATEN

10 Scheiben Brot (am besten altbacken)

3 Eier

*½ Glas Milch

5 Zweige Petersilie

5 Zweige Dill

*2 Esslöffel Käse (nach Wunsch)

*2 Teelöffel Sesamkörner

*1 Teelöffel Paprika-schoten

*1 Teelöffel Schwarzkümmelsamen

*1 Teelöffel Salz

Zum Braten:

Öl

MALZEMELER

10 dilim ekmek (tercihen bayat)

3 yumurta

*½ su bardağı süt

5 dal maydanoz

5 dal dereotu

*2 yemek kaşığı peynir (isteğe göre)

*2 çay kaşığı susam

*1 çay kaşığı pul biber

*1 çay kaşığı çörek otu

*1 çay kaşığı tuz

Kızartmak için:

Sıvı yağ

Eier in einer tiefen Schüssel gut schlagen, Milch hinzufügen und mischen. Dill und Petersilie reinigen und fein hacken. Käse je nach Sorte reiben oder schroten. Gemüse und Käse in eine separate Schüssel geben und mit Sesam, Paprikaschoten, Schwarzkümmel und Salz vermischen. Die Eimischung dazugeben und alle Zutaten mischen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Beide Seiten der mitteldick geschnittenen Brote gut mit der Mischung beschichten. Gegebenenfalls mit Hilfe eines Löffels noch etwas von den Zutaten hinzufügen, bevor sie in die Pfanne gegeben werden. Im heißen Öl beidseitig braten. Die gebratenen Scheiben auf ein Papiertuch legen und das überschüssige Öl mit Hilfe des Papiertuchs entnehmen. Warm servieren.

Yumurtalar derin bir kapta güzelce çırpıldıktan sonra üzerine süt eklenerek karıştırılır. Maydanoz ve dereotları temizlenerek ince ince kıyılır. Peynir, türüne göre, rendelenir ya da ezilir. Yeşillikler ve peynir ayrı bir kaba alınarak üzerine susam, pul biber, çörek otu ve tuz serpilerek karıştırılır. Yumurtalı karışım da bu malzemelerin üzerine eklenerek tüm malzeme harmanlanır. Yapışmaz bir tavaya sıvı yağ koyularak kızdırılır. Orta kalınlıkta dilimlenen ekmeklerin her iki tarafı da karışıma güzelce bulanır. Gerekirse tavaya koymadan önce bir kaşık yardımıyla ekmeklerin üzerine malzemelerden biraz daha eklenir. Kızgın yağda her iki tarafı da kızartılır. Kızaran ekmekler bir kâğıt havlu üzerine çıkarılarak fazla yağı alınır. 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

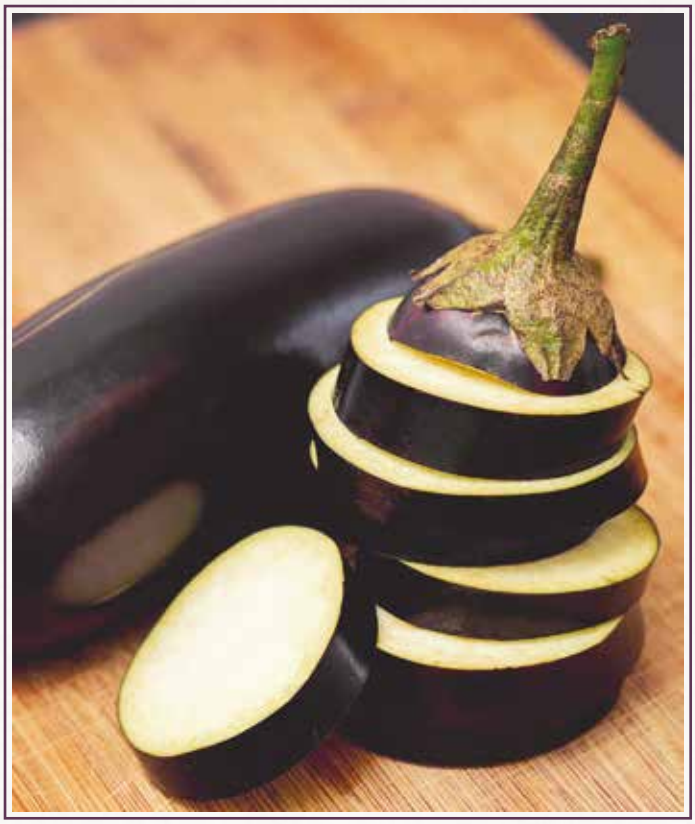
UNVERZICHTBARES GEMÜSE: DIE AUBERGINE

SOFRALARIN BAŞ TACI: PATLICAN

Die Aubergine ist eines der am meisten konsumierten Gemüse sowohl in der türkischen Küche als auch in verschiedenen Küchen auf der ganzen Welt. Obwohl sie seit dem 5. Jahrhundert v. Chr. in Indien und China angebaut wird, ist die ursprüngliche Heimat der Aubergine Indien. Mit den Spaniern verbreitete sich die Aubergine von Indien über Afrika in europäische Länder. Als sie zum ersten Mal nach Europa kam, wurde sie zunächst als Zierpflanze verwendet und wurde für eine ganze Zeit nicht in den europäischen Küchen verwendet, außer in Spanien. Der Grund: Es wurde angenommen, dass Auberginen verschiedene Krankheiten verursachten. Im Laufe der Zeit erwies sie sich aber entgegen der landläufigen Meinung als äußerst nützlich und sogar sehr gesund. Dank der enthaltenen Vitamine, Nährstoffe und weiterer Bestandteile ist die Aubergine eine sehr gesundheitsfördernde Gemüsesorte, die heute in vielen Küchen der Welt bei der Zubereitung verschiedener Gerichte verwendet wird. Vor allem in der türkischen Küche gibt es etwa 50 Gerichte, die mit Auberginen zubereitet werden können. Während Auberginen Gerichten Geschmack verleihen, bieten sie auch eine Vielzahl von Vorteilen für die menschliche Gesundheit.

Patlıcangiller familyasından olan patlıcan hem Türk mutfağında hem de dünya çapında farklı mutfaklarda en çok tüketilen sebzelerden biridir. M.Ö. 5. yüzyıldan beri Hindistan ve Çin'de yetiştirilmeye başlanan patlıcanın anavatanı Hindistan olarak kabul edilmektedir. Patlıcan Hindistan'dan Afrika'ya ve İspanyollar vasıtasıyla Avrupa ülkelerine yayılmıştır. Avrupa'ya ilk geldiğinde süs bitkisi olarak kullanılmış, İspanya dışındaki Avrupa ülkelerinin mutfaklarında bir süre benimsenememiştir. Çünkü patlıcanın çeşitli hastalıklara sebep olduğuna inanılmıştır. Zaman içinde, inanılanın aksine sağlığa zararlı değil, son derece faydalı olduğu ortaya çıkmıştır. Patlıcan; içerdiği vitamin, madde ve bileşenler sayesinde sağlığa çok faydalı bir sebze türü olarak bugün dünyada

pek çok mutfakta çeşitli yemeklerin yapımında kullanılmaktadır. Özellikle Türk mutfağında patlıcanla yapılabilen 50'ye yakın yemek vardır. Patlıcan yemeklere lezzet katarken insan sağlığı için de çok çeşitli yararlar sağlamaktadır.



EINE BALLASTSTOFF-QUELLE

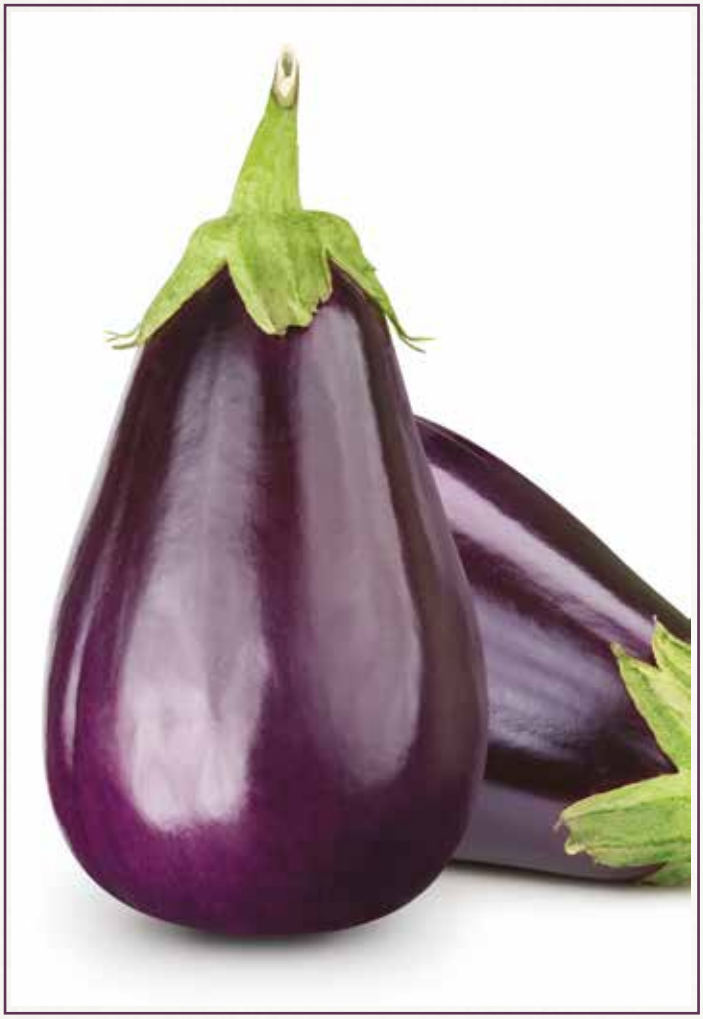
Für ein gesundes und regelmäßiges Magen-Darm-System braucht der Körper Ballaststoffe. Die faserige Struktur der Aubergine ermöglicht dem Verdauungssystem bequem und regelmäßig zu arbeiten. Das erhöht die Verarbeitung von Nahrung im Körper und die Aufnahme von Nährstoffen. Darüber hinaus helfen die Ballaststoffe in der Aubergine, Verstopfungen der Arterien und Venen zu verhindern, indem sie das schlechte Cholesterin im Körper beseitigen.

İYİ BİR LİF KAYNAĞIDIR

Sağlıklı ve düzenli bir mide-bağırsak sistemi için vücudun life ihtiyacı vardır. Patlıcanın lifli yapısı, sindirim sisteminin rahat ve düzenli çalışmasını sağlar. Gıdaların vücutta işlenmesini ve besinlerin emilimini artırır. Ayrıca patlıcanın içeriğindeki lifler vücuttaki kötü kolesterolü temizleyerek kalp ve damar tıkanıklıklarının önüne geçmeye yardımcı olur.

HILFT BEI GEWICHTSABNAHME

Die Aubergine enthält sehr wenig Fett und Cholesterin. Sie ist ein sehr nützliches Lebensmittel für Menschen, die abnehmen möchten oder mit Fettleibigkeit zu kämpfen haben. Auberginen sorgen mit ihrem intensiven Ballaststoffgehalt und ihrer sättigenden Wirkung für ein Sättigungsgefühl, reduzieren das Verlangen nach Essen und helfen beim Abnehmen.



KİLO VERMEYE YARDIMCI OLUR

Patlıcan, çok az yağ ve kolesterol içeren bir sebzedir. Kilo vermek isteyen ya da obezite ile mücadele eden kişiler için çok faydalı bir besindir. Yoğun lif miktarı ve doyurucu etkisiyle patlıcan tokluk hissi vererek yemek yeme isteğini azaltır ve kilo vermeye yardımcı olur.

KÄMPFT GEGEN KREBS

Die Aubergine ist eine starke Quelle von Antioxidantien. Auf diese Weise erhöht sie die Widerstandskraft des Körpers gegen verschiedene Krankheiten. Sie erhöht die Produktion und Effizienz von weißen Blutkörperchen im Körper. Außerdem enthält sie Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C und Mangan, die für das Immunsystem wichtig sind.

KANSERLE SAVAŞIR

Patlıcan, güçlü bir antioksidan kaynağıdır. Bu sayede çeşitli hastalıklara karşı vücudun direncini artırır. Vücuttaki beyaz kan hücrelerinin üretiminin ve etkinliğinin artmasını sağlar. Ayrıca bağışıklık sistemi için önemli olan C vitamini ve manganez gibi vitamin ve mineraller içerir.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Auberginen sind besonders vorteilhaft für die Knochengesundheit. Sie helfen, Knochenschwund, auch bekannt als Osteoporose, zu verhindern. Phenolverbindungen, die der Aubergine ihre violette Farbe verleihen, stärken die Knochen und erhöhen die Mineraldichte in den Knochen. Auberginen enthalten auch viele Eisen- und Kalziummineralien, die gut für die Knochen sind.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Patlıcan, özellikle kemik sağlığına çok faydalıdır. Osteoporoz olarak da bilinen kemik erimesinin önüne geçilmesine yardımcı olur. Patlıcana mor rengini veren fenolik bileşikler, kemiklerin güçlenmesine ve kemiklerdeki mineral yoğunluğunun artmasını sağlar. Patlıcanda ayrıca kemiklere iyi gelen demir ve kalsiyum minerallerinden bol miktarda bulunur.

BEUGT ANÄMIE VOR

Eisenmangel verursacht im Körper viele Krankheiten, insbesondere Anämie. Der hohe Vitamin-D-Gehalt in Auberginen hilft, Anämie zu verhindern. Darüber hinaus enthält die Aubergine verschiedene Mineralien, die die roten Blutkörperchen erhöhen.

ANEMİYİ ÖNLER

Demir eksikliği, vücutta başta anemi olmak üzere pek çok hastalığın ortaya çıkmasına sebep olur. Patlıcanın içeriğindeki yüksek miktarda D vitamini, aneminin önlenmesine fayda sağlar. Ayrıca patlıcanın içinde, kırmızı kan hücrelerini arttıran çeşitli mineraller bulunmaktadır.

STÄRKT DIE GEHIRNFUNKTIONEN

Die Aubergine enthält viele pflanzliche Antioxidantien. Diese schützen den Körper nicht nur vor freien Radikalen, sondern reinigen auch den ganzen Körper und das Gehirn von Giftstoffen und beschleunigen die Durchblutung des Gehirns. Indem sie das Gehirn mit mehr sauerstoffreichem Blut fördert, hilft sie, das Gedächtnis zu stärken und das analytische Denken zu fördern.

BEYİN FONKSİYONLARINI GÜÇLENDİRİR

Patlıcan, içinde pek çok bitkisel besin barındırır. Bu bitkisel besinler vücudu serbest radikallere karşı savunmanın yanı sıra, tüm vücudu ve beyni toksinlerden arındırır ve beyne kan akışını hızlandırır. Beyne oksijen bakımından daha zengin kan göndererek hafızanın güçlenmesini, analitik düşüncenin artmasını sağlamaya yardımcı olur.

UNTERSTÜTZT DIE HERZGESUNDHEIT

Die Aubergine hilft, die Menge an Cholesterin im Körper zu regulieren. Das hat viele Vorteile, um bestehende und potenzielle Risiken für die Herzgesundheit zu verhindern. Es ist bekannt, dass Anthocyane, die die Aubergine lila färben, ein wirksamer Stoff gegen Herzkrankheiten sind.

KALP SAĞLIĞINI DESTEKLER

Patlıcan, vücuttaki kolesterol miktarının düzenlenmesine yardımcı olur. Dolayısıyla kalp sağlığı konusunda mevcut ve potansiyel riskleri engellemek için pek çok faydaya sahiptir. Patlıcanın mor rengini almasını sağlayan antosiyanin maddesinin kalp rahatsızlıklarına karşı etkili bir madde olduğu bilinmektedir.

Obwohl Auberginen viele Vorteile haben, ist es notwendig, bei der Art und Weise, wie sie konsumiert wird, und bei einigen enthaltenen Substanzen vorsichtig zu sein. Übermäßiger Verzehr von Auberginen ist schädlich. Sie sollte nicht roh verzehrt werden und gleichzeitig ist beim Verzehr von gebratenen Auberginen in Öl Vorsicht geboten. Darüber hinaus sollten Menschen mit Nieren- oder Gallenblasenerkrankungen einen Spezialisten für den Verzehr von Auberginen konsultieren.

Patlıcan pek çok faydaya sahip olsa da tüketilme biçimleri ve içinde bulunan bazı maddeler konusunda dikkatli olmak gerekmektedir. Patlıcanın aşırı tüketilmesi zararlıdır. Çiğ olarak tüketilmemeli; aynı zamanda yağda kızarmış patlıcanın tüketimine de dikkat edilmelidir. Ayrıca böbrek ya da safra kesesi rahatsızlıkları olan kişiler patlıcan tüketimi konusunda bir uzmana başvurmalıdır.

GEFÜLLTE GETROCKNETE AUBERGINEN

ZEYTİNYAĞLI KURU PATLICAN DOLMASI

4 KİŞİLİK
4 PERSONEN

80 DAKİKA
80 MINUTEN

ZUTATEN

20 getrocknete Auberginen
*1 Glas Reis
*1,5 Gläser heißes Wasser
*1,5 Gläser warmes Wasser
2 Zwiebeln
3-4 Zehen geriebener Knoblauch
*½ Glas Olivenöl
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Esslöffel Paprikamark
*2 Esslöffel Granatapfelsirup
*1 Teelöffel Sumach
*2 Esslöffel getrocknete Minze
*1 Esslöffel Kristallzucker
*1 Kaffeelöffel Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz

MALZEMELER

20 adet kurutulmuş patlıcan
*1 su bardağı pirinç
*1,5 su bardağı sıcak su
*1,5 su bardağı ılık su
2 soğan
3-4 diş rendelenmiş sarımsak
*½ su bardağı zeytinyağı
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 yemek kaşığı biber salçası
*2 yemek kaşığı nar ekşisi
*1 çay kaşığı sumak
*2 yemek kaşığı kuru nane
*1 yemek kaşığı toz şeker
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz

Wasser in einem tiefen Topf aufkochen. Getrocknete Auberginen in das kochende Wasser geben und ca. 5 Minuten lang kochen, bis sie weich werden. Die erweichten Auberginen aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln grob hacken und in Öl anbraten. Wenn die Zwiebeln weich sind, geriebenen Knoblauch, Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und weiter braten. Den gründlich gewaschenen und abgetropften Reis dazugeben und weitere 2-3 Minuten braten. Den Röstprozess durch Zugabe von Zucker, Salz und Gewürzen fortsetzen. 1,5 Gläser heißes Wasser darauf gießen, mit dem Deckel abdecken und den Reis solange kochen lassen, bis er das Wasser eingezogen hat. Nachdem das Wasser vom Reis eingezogen ist, die trockenen Auberginen mit Reisfüllung füllen und dabei oben eine Lücke von 1 cm lassen. Die gefüllten Auberginen in einen Topf platzieren. 1,5 Gläser warmes Wasser und Granatapfelsirup darüber gießen und den Deckel schließen. Bei mittlerer Hitze erwärmen, bis das Wasser zu kochen beginnt. Nachdem es zu kochen beginnt, weitere 40 Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Auberginen können kalt wie auch lauwarm serviert werden.

Derin bir tencereye su koyularak kaynatılır. Kurutulmuş patlıcanlar kaynayan suyun içine atılarak, yaklaşık 5 dakika, yumuşayana kadar pişirilir. Yumuşayan patlıcanlar süzülerek suyun içinden alınır. Zeytinyağı, bir tavaya alınarak ısıtılır. Soğanlar yemeklik doğranarak yağda kavurmaya başlanır. Soğanlar yumuşayınca içine rendelenmiş sarımsaklar, domates ve biber salçası eklenerek kavurmaya devam edilir. Üzerine, iyice yıkanıp suyu süzülen pirinç de eklenerek 2-3 dakika daha kavrulur. Toz şeker, tuz ve baharatlar eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Üzerine 1,5 su bardağı sıcak su koyulur ve kapağı kapatılarak pirinçler suyunu çekene kadar pişirilir. Pirinçler suyunu çektikten sonra kuru patlıcanların içi 1 cm boşluk kalacak şekilde pirinçli iç harcı ile doldurulur. Doldurulan patlıcanlar bir tencereye dizilir. Üzerine 1,5 su bardağı ılık su ve nar ekşisi dökülerek kapağı kapatılır. Su kaynamaya başlayana kadar orta ateşte pişirilir. Kaynamaya başladıktan sonra da kısık ateşte 40 dakika daha pişmeye bırakılır. Ilık ya da soğuk olarak servis edilebilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

BIO

GAZI

AUS LIEBE ZUR NATUR!

100 % QUALITÄT AUS BIOLOGISCHEN ZUTATEN

100 % BIO
aus Griechenland

IDEAL FÜR
Grill & Pfanne!

TOP MARKE 2021
Lebensmittel Zeitung
www.topmarke.de

AKTIVER BEITRAG ZUM KLIMASCHUTZ

Pro Tonne Karton werden mehr als 3.000 Liter Wasser und 250 kg CO_2 gespart – im Vergleich zum Holzfaserkarton. Zudem ist Gras ökologisch vorteilhafter.

INFO'S UND REZEPTE GIBT'S HIER

gazi.de | gazi-grillkäse.de

AUBERGINEN-MARMELADE

PATLICAN REÇELİ

1 KAVANOZ
1 GLAS

55 DAKİKA
55 MINUTEN

ZUTATEN

5-6 kleine feste Auberginen
*2 Gläser Wasser
*2 Gläser Zucker
*1 Esslöffel Zitronensaft
Ein wenig Zitrat

MALZEMELER

5-6 adet küçük sert patlıcan
*2 su bardağı su
*2 su bardağı toz şeker
*1 yemek kaşığı limon suyu
Küçük bir parça limon tuzu

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Auberginen waschen und von den Stielen trennen. Mit Hilfe eines Sparschälers die Schalen komplett abschälen. Jede Aubergine in 4 Stücke schneiden und 15 Minuten lang in Salzwasser legen, damit die Bitterkeit verschwindet. Die Auberginen aus dem Salzwasser nehmen, abtropfen und in einen tiefen, mit Wasser befüllten Topf geben. Zitrat hinzufügen und die Auberginen solange kochen, bis sie weich sind. Wenn die Auberginen etwas weicher werden, aus dem Wasser nehmen, auf ein sauberes Tuch legen und gut abtrocknen. Danach erneut in den Topf geben. 2 Gläser Wasser und 2 Gläser Zucker hinzufügen und kochen lassen. Wenn die Auberginen eine dicke Konsistenz erhalten, Zitronensaft dazugeben und solange kochen, bis sie eine noch dickere Konsistenz erhalten. Wenn die Auberginen die gewünschte Konsistenz erhalten haben, den Herd abstellen und die vorbereitete Marmelade bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Nachdem die Marmelade vollständig abgekühlt ist, diese in ein Glasgefäß füllen und den Deckel gut verschließen. Kühl und trocken lagern.

Patlıcanlar yıkanarak sapları koparılır. Bir soyacak yardımıyla kabukları tamamen soyulur. Her bir patlıcan 4'er parçaya bölünür ve tuzlu suyun içinde 15 dakika kadar, acısı çıkması için bekletilir. Patlıcanlar tuzlu sudan alınıp süzülerek içi su dolu derin bir tencereye alınır. Üzerine limon tuzu eklenerek patlıcanlar yumuşayana kadar pişirilir. Patlıcanlar hafifçe yumuşamaya başlayınca sudan çıkarılarak temiz bir bez üzerine alınır ve güzelce kurulanır. Arından tekrar tencereye alınır. Üzerine 2 su bardağı su ve 2 su bardağı toz şeker eklenerek pişmeye bırakılır. Patlıcanlar kıvam almaya başladığında üzerine limon suyu eklenir ve biraz daha kıvam alana kadar pişirilir. Patlıcanlar tamamen kıvam aldığında ocağın altı kapatılır ve hazırlanan reçel oda sıcaklığında soğumaya bırakılır. Reçel iyice soğuduktan sonra bir cam kavanoza doldurulup kapağı güzelce kapatılır. Serin ve kuru bir yerde saklanır.

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

SUNTAT®
Mediterranean Products

Sevdiklerinizle beraber geçireceğiniz
huzurlu ve neşeli bayramlar dileriz.

KURBAN
BAYRAMINIZ
Mübarek olsun.

www.suntat.de