Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN

60

Februar
2022

EIN GEHEIMES PARADIES DES SCHWARZEN MEERES:

SİNOP

KARADENİZ'İN GİZLİ CENNETİ: SİNOP

eurogida.de

AR City
www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

SİNOP MANTI (RAVIOLI)
SİNOP MANTISI
12

GEFÜLLTER LAUCH
PIRASA SARMASI
16

ÖMÜR

Ömre Lezzet Katar

Yoğurt çeşitlerimiz – kendine öz hafif ekşimsi tat

Klasik peynir
çeşitlerimizide deneyiniz.

oemuer.de

INDEX | İÇİNDEKİLER

nr.60

EIN GEHEIMES PARADIES DES SCHWARZEN MEERES:
SİNOP
KARADENİZ'İN GİZLİ CENNETİ: SİNOP 4

MAISSUPPE MIT FLEISCH
ETLİ MISIR ÇORBASI 10

SİNOP MANTI (RAVIOLI)
SİNOP MANTISI 12

KATLAMA
KATLAMA 14

GEFÜLLTER LAUCH
PIRASA SARMASI 16

NOKUL MIT ROSINEN UND WALNÜSSEN
ÜZÜMLÜ CEVİZLİ NOKUL 17

MAISBROT-KUCHEN
MISIR UNLU KEK 20

KLEIN ABER FEIN: DER ROSENKOHL
KENDİSİ KÜÇÜK, FAYDASI BÜYÜK: BRÜKSEL LAHANASI 22

NUDELN MIT ROSENKOHL
BRÜKSEL LAHANALI MAKARNA 26

ROSENKOHL MIT PASTIRMA (PASTRAMI)
PASTIRMALI BRÜKSEL LAHANASI 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

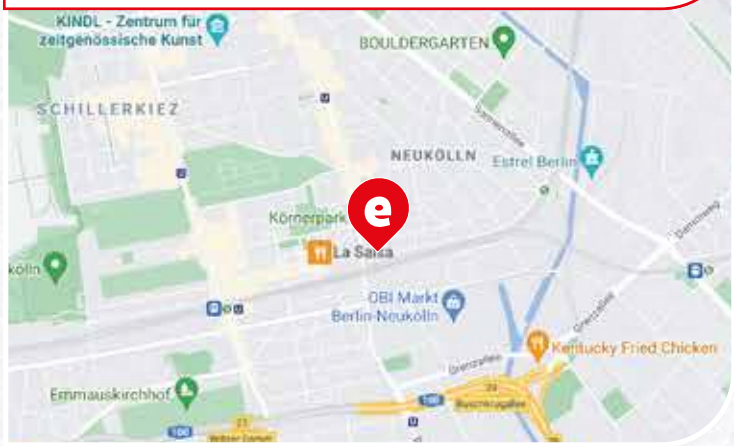
Karl-Marx-Straße 225,
12055 Berlin

Bus / Otobüs:
171, 246 (S+U Bhf. Neukölln)

U-Bahn:
U7 Neukölln -
S41, S42, S45, S46, S47 Neukölln

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

Tel: 030 / 68 05 36 06
Fax: 030 / 68 05 36 07



FILIALE NEUKÖLLN 1

Unsere Filiale in der Karl-Marx-Straße ist unsere 7. Filiale. Auf über 1400 m² bieten wir Ihnen täglich frisches Obst, Gemüse und vor allem türkische Snacks aus der eigenen Herstellung an. Ob für den kleinen Hunger zwischendurch oder als gemütliches Frühstück am Morgen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

NEUKÖLLN 1 ŞUBESİ

Karl Marx Straße'de yer alan şubemiz, 7. şubemizdir. 1400 m²'nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde, taze meyve ve sebzenin yanı sıra; öğün aralarındaki küçük atıştırmalar ya da harika bir sabah kahvaltısı için unlu mamuller reyonumuzda kendi üretimimiz olan Türk lezzetlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

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

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de

AR City

www.arcitymedia.de

Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg, alles aus einer Hand!

Animations-Werbevideos

Webshops

Social-Media-Design und -Management

Ethno-Marketing

Grafik-Design

Erstellung von Radiospots

Unternehmens- und Produktwerbungsvideos

Webseiten

Foto-Shooting

euroqida | ONKEL SAHINGÖZ | GaumenSchmaus Das Frischgrill-Hähnchen | jobcenter Barnim | Bundesagentur für Arbeit | jobcenter Landeshauptstadt Potsdam | jobcenter Cottbus

Jugendberufsagentur Berlin | jobcenter Berlin Neukölln | jobcenter Berlin Tempelhof-Schöneberg | jugend.berufsagentur Barnim | KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! | World Health Organization | BER Flughafen Berlin Brandenburg

meray | AR Autohaus Royal GmbH | OSTERMANN | ANAAKA Halal Skinlare | BIB Innenausbau GmbH | Di-Lara Zeit zum Träumen | LVM Versicherungen | EURES

EIN GEHEIMES PARADIES DES SCHWARZEN MEERES: SİNOP

KARADENİZ'İN GİZLİ CENNETİ: SİNOP

Sinop liegt im Norden der Schwarzmeerregion, auf einer Landzunge, die sich an der nördlichsten Spitze der Türkei zum Meer hin erstreckt. Sinop ist eine Hafenstadt und die Heimat vieler Zivilisationen. Die Stadt besitzt eine 6000-jährige Geschichte, die bis ins Jahr 4500 v. Chr. zurückreicht. Sie beherbergte Zivilisationen wie die hethitische, phrygische, persische, römische, byzantinische, seldschukische und osmanische Zivilisation. Es gibt viele Legenden über die Herkunft des Namens der Stadt Sinop, die das Tor der Kulturen darstellt. Laut einer Legende hat Sinop seinen Namen von Sinope, der Königin der Amazonen, die es einst beherbergte. Einer Legende zufolge hieß die Tochter des Flussgottes Aisopos in der griechischen Mythologie Sinope. Sinope brachte mit ihrer Schönheit Zeus dazu, sich in sie zu verlieben. Zeus brachte Sinope nach Sinop, einem der schönsten Orte der Welt, und der Name der Stadt änderte sich im Laufe der Zeit zu Sinop. Sinop, die 6000-jährige Stadt der legendären Kriegerinnen der Amazonen und des weltberühmten Philosophen Diogenes, die kulturelle Struktur, die Naturwunder und das Meer, die das Erbe vieler Zivilisationen sind, bietet ihren Besuchern ein Erlebnis, das sie für viele Jahre lang im Gedächtnis behalten werden.

Sinop, Karadeniz Bölgesi'nin kuzeyinde, Türkiye'nin en kuzey ucunda denize doğru uzanan bir burun üzerinde yer almaktadır. Asırlar boyunca bir liman kenti olmuş, pek çok medeniyete ev sahipliği yapmış Sinop, 6000 yıllık bir geçmişe sahiptir. M.Ö. 4500 yılına tarihlenen geçmişi ile kent; Hitit, Frig, Pers, Roma, Bizans, Selçuklu ve Osmanlı gibi medeniyetlere ev sahipliği yapmıştır. Tam bir kültürler geçidi olan Sinop şehrinin isminin nereden geldiğiyle ilgili pek çok rivayet bulunmaktadır. Bir rivayete göre Sinop ismini bir zamanlar ev sahipliği yaptığı Amazonların kraliçesi Sinope'den almıştır. Başka bir rivayete göre ise Yunan mitolojisindeki Irmak Tanrısı Aisopos'un kızının adı Sinope imiş. Sinope, güzelliğiyle Zeus'u kendine aşık etmiş. Zeus da Sinope'yi, dünyanın en güzel yerlerinden biri olan Sinop'a getirmiş ve kentin adı zamanla Sinop'a dönüşmüş. 6000 yıllık geçmişi, ev sahipliği yaptığı pek çok medeniyetin mirası olan kültürel dokusu, doğa harikaları ve deniziyle efsanevi kadın savaşçılar Amazonların ve dünyaca ünlü filozof Diyojen'in de kenti olan Sinop, ziyaretçilerine, hafızalarından uzun yıllar silinmeyecek olan bir deneyim sunmaktadır.

DER NATURPARK HAMSİLOS
HAMSİLOS TABİAT PARKI

DER İNCEBURUN LEUCHTTURM
İNCEBURUN DENİZ FENERİ

Es ist möglich, in Sinop viele Orte zu finden, an denen die Spuren ihrer tief verwurzelten Geschichte zu spüren sind. Einer davon ist die Burg von Sinop, die sich im Stadtzentrum befindet und eines seiner Wahrzeichen ist. Es wird angenommen, dass die Burg erstmals von Einwanderern erbaut wurde, die Sinop im 7. Jahrhundert v. Chr. besiedelten und kolonisierten. Sie wurde in den folgenden Perioden repariert und erhielt mit Ergänzungen ihre heutige Form. Die Burg Sinop, die auf der vorläufigen Liste des Weltkulturerbes steht, besitzt 2.050 Meter lange, 25 Meter hohe und 3 Meter breite Mauern. Eine besondere Bedeutung kommt dem historischen Gefängnis von Sinop zu, das sich im Inneren der Burg befindet. Nachdem die Innenburg aus der Zeit der Seldschuken lange Zeit als Werft genutzt wurde, wurde 1882 ein Gefängnis darin errichtet. 1996 wurde das auch als „Alcatraz von Anatolien“ bekannte Gefängnis geschlossen, in ein Museum umgewandelt und für Besucher geöffnet.

Köklü bir tarihi ve eşsiz bir kültürel dokuyu bünyesinde barındıran Sinop’ta, tarihin izlerinin hissedileceği pek çok nokta bulmak mümkündür. Bunlardan biri, kent merkezinde bulunan ve Sinop’un simgelerinden olan Sinop Kalesi’dir. Kalenin, ilk olarak M.Ö. 7. yüzyılda Sinop’a yerleşip koloni kuran göçmenler tarafından yapıldığı düşünülmektedir. İlerleyen dönemlerde de onarılmış ve ilavelerle bugünkü halini almıştır. UNESCO Dünya Mirası Geçici Listesi'nde yer alan Sinop Kalesi, 2.050 metre uzunluğunda, 25 metre yüksekliğinde ve 3 metre genişliğinde duvarlara sahiptir. Kalenin iç kısmında bulunan Sinop Tarihî Cezaevi ise ayrı bir öneme sahiptir. İç kale, Selçuklular zamanından itibaren uzun bir süre tersane olarak kullanıldıktan sonra 1882 yılında iç kaleye bir cezaevi yaptırılmıştır. “Anadolu’nun Alcatraz’ı” olarak da bilinen cezaevi 1996 yılında boşaltılarak müzeye çevrilmiş ve ziyarete açılmıştır.

DAS HISTORISCHE GEFÄNGNIS
TARİHİ KAPALI CEZAEVİ

Eine weitere sehenswerte Burg in Sinop ist die Boyabat Burg im Bezirk Boyabat. Die Burg, die bekanntermaßen im 7. Jahrhundert v. Chr. erbaut wurde, erhebt sich an einem dominierenden Punkt. Die am höchsten Punkt der Stadt gelegene Burg Boyabat trägt die Spuren römischer, byzantinischer und osmanischer Architektur. Abgesehen davon gehören das Archäologiemuseum, das Ethnographiemuseum, die Felsengräber in den Bezirken Boyabat und Durağan, die Karawanserei Durakhan und das Denkmal der Seemärtyrer zu den Orten, die von Geschichtsliebhabern gern besucht werden. Es gibt viele Kirchen, Moscheen und Gräber in Sinop, an denen Glaubenstourismus stattfindet. Die Alaaddin-Moschee, die Süleyman-Pervane-Medrese, die Seyyid-Bilal-Moschee, die Balatlar-Kirche, das Yeşil-Grabmal, das Sultan-Hatun-Grabmal und das Çeçe-Sultan-Grabmal sind einige der wichtigsten Glaubenszentren.

Sinop'ta görülmesi gereken bir diğer kale de Boyabat ilçesinde bulunan Boyabat Kalesi'dir. M.Ö. 7. yüzyılda inşa edildiği bilinen kale, bölgeye hâkim bir noktada yükselmektedir. Kentin en yüksek noktasında bulunan Boyabat Kalesi; Roma, Bizans ve Osmanlı mimarisinin izlerini taşımaktadır. Bunlar dışında; Arkeoloji Müzesi, Etnografya Müzesi, Boyabat ve Durağan ilçelerinde bulunan kaya mezarları, Durakhan Kervansarayı ve Deniz Şehitleri Anıtı gibi noktalar, tarih severlerin uğrak yerlerindendir. İnanç turizmine de ev sahipliği yapan Sinop'ta pek çok kilise, cami ve türbe bulunmaktadır. Alaaddin Camii, Süleyman Pervane Medresesi, Seyyid Bilal Camii, Balatlar Kilisesi, Yeşil Türbe, Sultan Hatun Türbesi, Çeçe Sultan Türbesi önemli inanç merkezlerinden bazılarıdır.

DIE İNALTI HÖHLE
İNALTI MAĞARASI

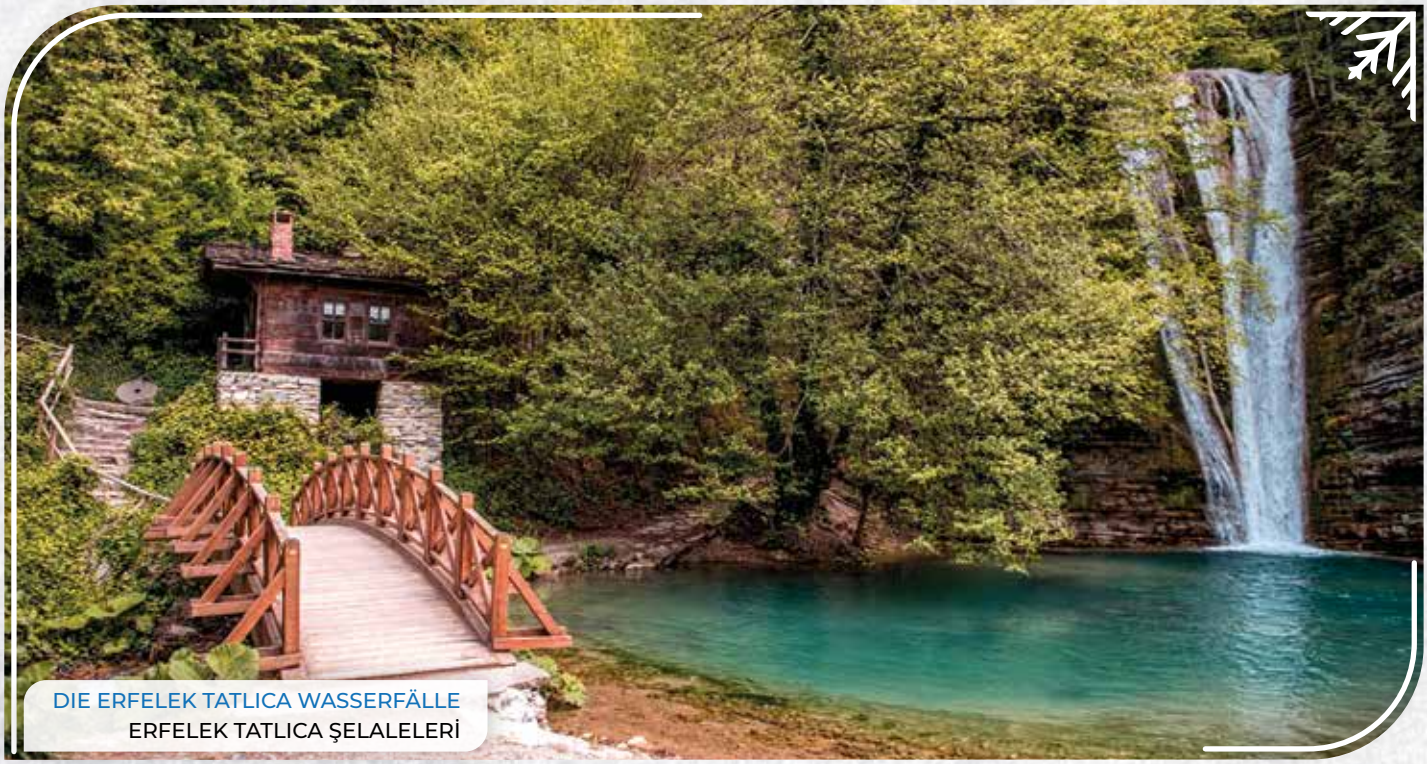
DIE BOYABAT BURG
BOYABAT KALESİ

Sinop liegt in einer für alle Arten von Tourismus geeigneten Geographie und bietet mit seinen Höhlen, Seen, Wasserfällen, Hochebenen und Stränden wunderbare Möglichkeiten für Naturliebhaber. Ağcaçal im Bezirk Durağan und die İnaltı-Höhlen im Bezirk Ayancık faszinieren die Besucher mit ihrem mystischen und geheimnisvollen Aussehen. Die Tatlıca-Wasserfälle, die sich im Bezirk Erfelek befinden, bestehen aus 28 Wasserfällen, die im selben Tal aufgereiht sind. Sie sind mit dieser Besonderheit weltweit einzigartig. In diesem Naturschutzgebiet ist es auch möglich, Aktivitäten wie Picknicks, Ausflüge und Trekking zu unternehmen. Besonders sehenswert sind auch die Wasserfälle Gerze Sorgun und Türkeli Çatak. In Sinop befindet sich auch die Hamsilos-Bucht, der einzige Fjord der Türkei, der sich im Naturpark Hamsilos befindet. Der Naturpark Hamsilos ist eine Naturwunderregion mit zwei herrlichen Naturhäfen, den Hamsilos und Akliman Buchten. Diese Region, die eine der besonderen Orte von Sinop ist, ist zusammen mit den Seen İnceburun und Sarıkum für die meisten Besucher ein Muss.

Turizmin her çeşidine uygun bir coğrafyada bulunan Sinop; mağaraları, gölleri, şelaleleri, yaylaları, sahilleri ile doğa severler için de birbirinden güzel olanaklar sunmaktadır. Durağan ilçesindeki Ağcaçal ve Ayancık ilçesindeki İnaltı mağaraları mistik ve gizemli görüntüleriyle ziyaretçileri büyülemektedir. Erfelek ilçesinde bulunan Tatlıca Şelaleleri, aynı vadi içinde art arda sıralanmış 28 şelaleden oluşmaktadır ve bu özelliğiyle dünyada benzeri yoktur. Doğal sit alanı olan bu bölgede piknik, gezi, trekking gibi aktiviteler yapmak da mümkündür. Ayrıca Gerze Sorgun Şelaleleri ve Türkeli Çatak Şelaleleri de görülmeye değerdir. Sinop, Hamsilos Tabiat Parkı'nda bulunan ve Türkiye'nin tek fiyordu olan Hamsilos Koyu'na da ev sahipliği yapmaktadır. Hamsilos Tabiat Parkı hem Hamsilos hem de Akliman Koyu gibi muhteşem güzellikteki iki doğal limanı bir arada bulunduran doğa harikası bir bölgedir. Sinop'un en özel alanlarından biri olan bu bölge, Sinop'un diğer cazibe noktalarından olan İnceburun ve Sarıkum Gölü dışında ziyaretçilerin pek çoğunun mutlaka uğradığı bir yerdir.

Es ist möglich, diese einzigartige und niedliche Stadt am Schwarzen Meer, auf dem See-, Straßen- und Luftweg zu erreichen. Alle zwei Wochen fahren Schiffe von Istanbul nach Sinop. Die Stadt kann von überall in der Türkei über Straßenwege erreicht werden. Besucher, die Flüge bevorzugen, können den Flughafen Sinop nutzen. Sie können das Zentrum mit dem Taxi oder mit einem Minibus vom Flughafen erreichen, der sich in einer Entfernung von nur 8 km vom Stadtzentrum befindet. Im Zentrum von Sinop und seinen Stadtteilen stehen verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten zur Verfügung.

Karadeniz'in özgün ve şirin kenti Sinop'a deniz yolu, karayolu ve hava yolu ile ulaşmak mümkündür. İstanbul'dan Sinop'a 2 haftada bir kere gemi kalkmaktadır. Kente, Türkiye'nin her yerinden karayolu ile ulaşılabilir. Hava yolunu tercih edecek ziyaretçiler ise Sinop Havaalanı'nı kullanabilir. Kent merkezine 8 km mesafede bulunan havalimanından taksi ya da dolmuşlarla merkeze ulaşılabilmektedir. Sinop merkezde ve ilçelerde çeşitli konaklama seçenekleri de mevcuttur.



DIE ERFELEK TATLICA WASSERFÄLLE
ERFELEK TATLICA ŞELALELERİ

ASKA
LARA RESORT&SPA
ANTALYA | LARA

ASKA
RIVER SUITES
ANTALYA | LARA

ASKA
GRAND PRESTIGE
MANAVGAT | SIDE

ASKA
BAYVIEW RESORT
ALANYA | İNCEKUM

ASKA
JUST IN BEACH
ALANYA | İNCEKUM

ASKAGROUP
23 YEAR .YIL

ASKA
HOTELS

LARA RESORT & SPA • RIVER SUITES • GRAND PRESTIGE • BAYVIEW RESORT • JUST IN BEACH

facebook.com/askahotels twitter.com/askahotels instagram.com/askahotels | askahotels.com

6 KİŞİLİK
6 PER.

60 DK
60 MIN

MAISSUPPE MIT FLEISCH

ETLİ MISIR ÇORBASI

ZUTATEN

500 g Lammfleisch (in Würfel geschnitten)
*1 Glas Nierenbohnen (Feuerbohnen)
1 Zwiebel
*½ Glas Maiskörner
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten
*5 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Salz
1,5 l warmes Wasser

Nierenbohnen und Mais in getrennten Töpfen kochen, aber sie sollten nicht zu sehr erweichen, danach abtropfen lassen und beiseitestellen. Gewürfeltes Fleisch in einen tiefen Topf geben und solange rösten, bis es seinen Saft freisetzt. Wenn das Fleisch kurz davor ist, das Wasser aufzunehmen, fein gehackte Zwiebeln hinzufügen. Butter hinzufügen und die Zwiebeln braten, bis sie rosa werden. Tomatenmark und Salz hinzufügen und weiter braten. Nierenbohnen und Mais darauf geben und gut vermischen. Dann heißes Wasser hinzugeben, den Herd niedrig stellen und 45-50 Minuten kochen lassen. Nach dem Kochen den Herd abstellen und eine Weile ruhen lassen. Warm servieren.

MALZEMELER

500 g kuşbaşı kuzu eti
*1 su bardağı barbunya
1 adet soğan
*½ su bardağı tane mısır
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 tatlı kaşığı pul biber
*5 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
1,5 l sıcak su

Barbunya ve mısır ayrı tencerelerde hafif diri kalacak şekilde haşlanır, süzülür ve kenara alınır. Derin bir tencereye kuşbaşı etler alınır ve suyunu salana kadar kavrulur. Suyunu çekmeye yakınken ince kıyılmış soğanlar, etlere ilave edilir. Üzerine tereyağı eklenerek soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. Salça ve tuzu ilave edilerek bir süre daha kavurmaya devam edilir. Üzerine, barbunya ve mısır da eklenip güzelce karıştırılır. Ardından üzerine sıcak suyu eklenir ve ocağın altı kısılarak 45-50 dakika kadar pişmeye bırakılır. Piştikten sonra ocağın altı kapatılır ve bir süre dinlendirilir. Sıcak olarak servis edilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

Bakliyata şiir yazılsa, DERE olurdu şairi...

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

Hele kuru fasulye... İlle de o...

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

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

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

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

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

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

8 KİŞİLİK
8 PER.

90 DK
90 MIN

SİNOP MANTI (RAVIOLI)

SİNOP MANTISI

ZUTATEN

Für den Teig:
*3 Gläser Mehl
*1 Glas lauwarmes Wasser
1 Ei
*1 Kaffeelöffel Salz

Für die Füllung:
200 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
*1 Kaffeelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz

Zum Bestreichen:
*2 Gläser Joghurt
1 geriebene Knoblauchzehe
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Glas grob gemahlene Walnüsse

Für die Sauce:
*5 Esslöffel Öl
*1 Teelöffel Paprikapulver

MALZEMELER

Hamuru için:
*3 su bardağı un
*1 su bardağı ılık su
1 adet yumurta
*1 tatlı kaşığı tuz

İç harcı için:
200 g dana kıyma
1 adet soğan
*1 tatlı kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz

Üzeri için:
*2 su bardağı yoğurt
1 diş rendelenmiş sarımsak
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi

Sosu için:
*5 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 çay kaşığı toz kırmızı biber

- Das Mehl in eine Knetschüssel geben. Ein Ei hinzugeben. Dann mit Salz bestreuen und leicht mischen. Solange kneten, bis ein weicher Teig entsteht, indem nach und nach Wasser hinzugefügt wird. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Währenddessen für die Füllung die Zwiebel sehr fein hacken und mit Hackfleisch vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und beiseitestellen. Nachdem der Teig geruht hat, diesen in 3 gleiche Teile teilen und jeden Teil mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen. Den aufgerollten Teig in 2 cm große Quadrate schneiden. Die Füllung auf jedes Stück geben und schließen, indem man die Stücke in Dreiecksform von den Rändern her zusammenfügt. Wasser und Salz in einen großen Topf geben und zum Kochen bringen. Danach die Mantı (Ravioli) hinzufügen. Die Ravioli solange kochen lassen, bis sie weich werden und an die Wasseroberfläche steigen, danach gut abtropfen lassen. Zum Begießen Joghurt, Knoblauch und Salz in einer Schüssel gut vermischen. Für die Sauce Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Paprikaschoten hinzugeben und anbraten. Die Ravioli auf einen Servierteller geben. Auf die Hälfte der Ravioli erst den Joghurt, dann die Sauce gießen. Die andere Hälfte reichlich mit gemahlenen Walnüssen bestreuen. Warm servieren.

- Un, geniş bir yoğurma kabına alınır. Üzerine 1 adet yumurta kırılır. Ardından tuz serpilir ve hafifçe karıştırılır. Azar azar ılık su ilavesiyle yumuşak bir hamur elde edene kadar güzelce yoğrulur. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülerek 30 dakika dinlenmeye alınır. Bu sırada, iç harcı için kuru soğan çok ince kıyılarak kıyma ile karıştırılır. Üzerine tuz ve karabiber ilave edilerek tatlandırılır ve kenara alınır. Hamur dinlendikten sonra 3 eşit parçaya bölünür ve her bir parça merdane yardımıyla yuvarlak şekilde açılır. Açılan hamur, 2 cm'lik kareler halinde kesilir. Her bir parçanın içine hazırlanan harçtan koyulur ve kenarlarından üçgen şekilde birleştirilerek kapatılır. Pişirmek için geniş bir tencereye su ve tuz eklenerek suyun kaynaması beklenir. Ardından içine mantılar ilave edilir. Mantılar yumuşayıp suyun yüzeyine çıkana kadar pişirilir ve süzülür. Üzeri için bir kâsede yoğurt, sarımsak ve tuz iyice karıştırılır. Sosu için sıvı yağ küçük bir tavada kızdırılır. Üzerine toz biber ilave edilerek kavrulur. Mantılar servis tabağına alınır. Mantıların yarısının üzerine önce yoğurt sonra sos gezdirilir. Diğer yarısının üzerine ise bolca ceviz içi serpilir. Sıcak olarak servis edilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

Gesundheit fördern? Sportliches Training „auf Krankenschein“?

Warum warten, bis ein Leiden chronisch wird?
Nutzen Sie mit dem Funktionstraining eine Bewegungstherapie, die mit Mitteln der Krankengymnastik und/oder Ergotherapie gezielt auf einzelne Strukturen, wie Muskeln oder Gelenke, einwirkt.
Sie können damit Ihre körperlichen und seelischen Zustände positiv beeinflussen und Ihre Schmerzen lindern.
Sie können aktiv daran mitwirken, Ihre Muskel-, Gelenk- und Wirbelsäulenfunktionen zu erhalten.

Und Sie können sowohl Ihr allgemeines Wohlbefinden wie auch Ihre Beweglichkeit und Ihre Leistungsfähigkeit verbessern.
Oder fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt nach Rehabilitationssport, um Ihre gesundheitlichen Ressourcen ganzheitlich zu fördern.

Sie möchten gesund werden und bleiben. Wir helfen Ihnen gern dabei.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

6 KIŞİLİK
6 PER.

65 DK
65 MIN

KATLAMA

KATLAMA

ZUTATEN

500 g Mehl

*1 Kaffeelöffel Salz

*2 Gläser Wasser

*¼ Glas Öl

MALZEMELER

500 g un

*1 tatlı kaşığı tuz

*2 su bardağı su

*¼ su bardağı sıvı yağ

- Mehl in eine Rührschüssel geben und Salz hinzufügen. Langsam das Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen weichen Teig hat, der nicht mehr an den Händen klebt. Den Teig mit einem feuchten Tuch abdecken und 30 Minuten ruhen lassen. Den geruhten Teig in 4 gleiche Teile teilen. Die Stücke auf eine leicht bemehlte Arbeitsfläche nehmen und mit Hilfe eines Nudelholzes dünn in eine runde Form ausrollen. Den ausgerollten Teig mit Öl bestreichen, mit 1 Esslöffel Mehl bestreuen und von den Rändern zur Mitte in Viertel falten. Das gleiche Verfahren bei den restlichen Stücken wiederholen. Den vorbereiteten gefaltete Phyllo-Teig zurück auf die Arbeitsfläche legen. Den gesamten Phyllo-Teig der Reihe nach mit Hilfe eines Nudelholzes ausrollen, beginnend mit dem ersten zubereiteten Phyllo. Dann in einer beschichteten Pfanne anbraten und immer wieder wenden, bis er goldbraun ist. Warm servieren.

- Un, bir yoğurma kabına alınarak üzerine tuz eklenir. Azar azar su ilavesiyle ele yapışmayacak kıvamda yumuşak bir hamur elde edilir. Hamurun üzeri nemli bir bezle örtülerek 30 dakika kadar dinlendirilir. Dinlenen hamur, 4 eşit parçaya bölünerek beze haline getirilir. Hafifçe unlanmış tezgâhın üzerine bir tane beze alınarak bir merdane yardımıyla yuvarlak şekilde incecik açılır. Açılan hamur, sıvı yağ ile yağlanır ve üzerine 1 yemek kaşığı kadar un serpilerek kenarlardan ortaya doğru kare olacak şekilde dörde katlanır. Kalan bezelere de aynı işlemler uygulanır. Hazırlanan katlanmış yufkalar tekrar tezgâha alınır. Tüm yufkalar önce ilk hazırlanan yufkadan başlanarak tekrar bir merdane yardımıyla sırayla açılır. Ardından yapışmaz bir tavada, altı ve üstü kızarana kadar çevrilerek pişirilir. 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

www.arba-berlin.de

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

6 KİŞİLİK
6 PER.

60 DK
60 MIN

GEFÜLLTER LAUCH

PIRASA SARMASI

ZUTATEN

4 dicke Lauchstangen

Für die Füllung:

3 Zwiebeln

*2 Gläser Reis

*½ Glas Olivenöl

*1 Kaffeelöffel Tomatenmark

*1 Kaffeelöffel Paprikamark

*1 Kaffeelöffel Salz

*1 Kaffeelöffel Pfeffer

*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten

½ Bund Petersilie

MALZEMELER

4 adet kalın pırasa

İç harcı için:

3 adet soğan

*2 su bardağı pirinç

*½ su bardağı zeytinyağı

*1 tatlı kaşığı domates salçası

*1 tatlı kaşığı biber salçası

*1 tatlı kaşığı tuz

*1 tatlı kaşığı karabiber

*1 tatlı kaşığı pul biber

½ demet maydanoz

- Wasser in einem tiefen Topf aufkochen. Die grünen Blattteile des Lauchs abschneiden und abtrennen. Zum Einwickeln werden nur die weißen Teile verwendet. Die weißen Teile des Lauchs in Längsrichtung tief schneiden, dabei nicht vollständig von der Mitte lösen. Auf diese Weise erhält man dünne lange Blätter zum Einwickeln. Lauch auf diese Weise in das kochende Wasser geben und 5-6 Minuten lang kochen, bis er leicht weich ist. Das Wasser des eingeweichten Lauchs ablassen und zum Abkühlen beiseitestellen. Für die Füllung Zwiebel hacken, die Petersilie reinigen und fein hacken, den Reis gründlich waschen und das Wasser filtern und alles in eine Rührschüssel geben. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und gut vermischen. Vom Lauch je ein Blatt entnehmen und mit 1 Kaffeelöffel Füllung füllen. Nach rechts und links falten und als Dreieck wickeln. Diese Schritte fortsetzen, bis alle Blätter fertig sind. Die gefüllten Blätter in einen Topf platzieren. Unter Zugabe von ausreichend Wasser und etwas Salz bei mittlerer Hitze solange kochen, bis es sein Wasser eingezogen hat. Es kann heiß oder warm mit Joghurtsauce oder Zitronenschnitzen serviert werden.

- Derince bir tencereye su koyularak kaynatılır. Pırasaların yeşil yapraklı kısımları kesilerek ayrılır. Sarma için sadece beyaz kısımları kullanılacaktır. Pırasanın beyaz kısımları, uzunlamasına, ortadan tamamen ayrılmayacak şekilde derince kesilir. Bu sayede sarma için ince uzun yapraklar elde edilecektir. Pırasalar bu şekilde kaynayan suyun içine atılır ve 5-6 dakika boyunca hafif yumuşayana kadar pişirilir. Yumuşayan pırasaların suyu süzdürülerek soğuması için bir kenara alınır. İç harcı için soğan yemeklik doğranır, maydanozlar temizlenerek incecik kıyılır, pirinçler iyice yıkanıp suyu süzülür ve hepsi bir karıştırma kabına alınır. Kalan tüm iç malzemesi de eklenerek güzelce karıştırılır. Pırasalardan bir yaprak alınır ve içine 1 tatlı kaşığı kadar iç harçtan koyulur. Bir sağa doğru, bir sola doğru katlanarak üçgen şekilde sarılır. Tüm pırasalar bitene kadar sarmaya devam edilir. Hazırlanan sarmalar bir tencereye dizilir. Üzerini geçecek kadar su ve bir miktar tuz ilavesiyle orta ateşte suyunu çekene kadar pişirilir. Sıcak ya da ılık olarak yoğurt sosu ya da limon dilimleriyle servis edilebilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

6 KİŞİLİK
6 PER.

180 °C

60 DK
60 MIN

NOKUL MIT ROSINEN UND WALNÜSSEN

ÜZÜMLÜ CEVİZLİ NOKUL

ZUTATEN

Für den Teig:
*5,5 Gläser Mehl
*2 Esslöffel Joghurt
1 Ei
*½ Glas Öl
*1 Glas lauwarmes Wasser
1 Päckchen trockene Hefe
*1 Esslöffel Zucker
100 g geschmolzene Butter
Für die Füllung:
*1 Glas Zucker
*2 Gläser grob gemahlene Walnüsse
*1 Kaffeelöffel Zimtpulver
*2,5 Gläser Rosinen
Zum Bestreichen:
1 Eigelb

MALZEMELER

Hamuru için:
*5,5 su bardağı un
*2 yemek kaşığı yoğurt
1 adet yumurta
*½ su bardağı sıvı yağ
*1 su bardağı ılık su
1 paket kuru maya
*1 yemek kaşığı toz şeker
100 g eritilmiş tereyağı
İç harcı için:
*1 su bardağı toz şeker
*2 su bardağı iri çekilmiş ceviz içi
*1 tatlı kaşığı tarçın
*2,5 su bardağı kuru üzüm
Üzeri için:
1 adet yumurta sarısı

- Die Rosinen in eine Schüssel geben und erweichen, indem genügend heißes Wasser hinzugefügt wird. Trockenhefe in eine Rührschüssel geben. Dazu lauwarmes Wasser geben und gut mischen. Nachdem die Hefe geschmolzen ist, Eier, Joghurt, Öl, Kristallzucker hinzufügen und weiter rühren. Langsam das Mehl hinzufügen und solange kneten, bis man einen weichen Teig hat, der nicht mehr an den Händen klebt. Den Teig mit einem Tuch bedecken und 15 Minuten ruhen lassen. Währenddessen das Wasser der eingeweichten Rosinen filtern und die Rosinen abtrocknen. Rosinen in eine Schüssel geben. Zucker, Walnüsse und Zimt hinzufügen, gut mischen und die Füllung vorbereiten. Den geruhten Teig auf die Theke legen und in 8 gleiche Teile teilen. Eines der Stücke auf die Theke legen, leicht bemehlen und mit einem Nudelholz nicht zu dünn ausrollen. Geschmolzene Butter auf den ausgerollten Teig streichen und großzügig mit der Füllung bestreuen. Den Teig zu einer langen, dünnen Rolle ausrollen. Den Teig in Rollen etwa 4 cm breit schneiden. In diesem Schritt kann nach Wunsch eine runde Form gegeben werden, indem der Rand gekräuselt wird. Diese Schritte fortsetzen, bis alle Stücke fertig sind. Vorbereiteten Nokul auf ein Backblech mit Backpapier legen. Mit Eigelb bestreichen, im Backofen bei 180 °C 40 Minuten backen und servieren.

- Kuru üzümler bir kâseye alınır ve üzerini geçecek kadar sıcak su ilave edilerek yumuşamaları için bekletilir. Bir yoğurma kabına kuru maya eklenir. Üzerine ılık su ilave edilerek iyice karıştırılır. Maya eridikten sonra yumurta, yoğurt, sıvı yağ, toz şeker eklenerek karıştırmaya devam edilir. Azar azar un ilavesiyle, yumuşak kıvamlı, ele yapışmayan bir hamur elde edilir. Hamurun üzeri örtülerek 15 dakika dinlenmeye bırakılır. Bu sırada yumuşayan kuru üzümlerin suyu süzdürülerek kurulanır. Üzümler bir kaba alınır. Üzerine toz şeker, ceviz ve tarçın eklenerek güzelce karıştırılır ve iç harcı hazırlanır. Dinlenen hamur, tezgâh üzerine alınır ve 8 eşit parçaya bölünerek bezeler oluşturulur. Bezelerden biri tezgâha alınarak hafifçe unlanır ve merdane ile çok ince olmayacak şekilde yuvarlak olarak açılır. Açılan hamurun üzerine eritilmiş tereyağı sürülür ve iç harçtan bolca serpilir. Hamur, rulo şeklinde sarılarak uzun ince bir hale getirilir. Rulo halindeki hamur, yaklaşık 4 cm genişliğinde kesilir. Bu aşamada arzuya göre kenarından kıvrılarak, yuvarlak şekil de verilebilir. Tüm bezeler bitene kadar sırasıyla bu işlemlere devam edilir. Hazırlanan nokullar, yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisine yerleştirilir. Üzerlerine yumurta sarısı sürülerek 180 °C fırında 40 dakika kadar pişirilir ve 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.

8 KIŞİLİK
8 PER.

170 °C

60 DK
60 MIN

MAISBROT-KUCHEN

MISIR UNLU KEK

ZUTATEN

*3 Gläser Maismehl
3 Eier
*2 Esslöffel Weizenmehl
*1 Glas Zucker
*1 Glas Joghurt
*½ Glas Öl
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanille

MALZEMELER

*3 su bardağı mısır unu
3 adet yumurta
*2 yemek kaşığı buğday unu
*1 su bardağı toz şeker
*1 su bardağı yoğurt
*½ su bardağı sıvı yağ
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

- Eier und Zucker in einer tiefen Rührschüssel mit einem Mixer schaumig schlagen. Wenn der Zucker vollständig geschmolzen ist, Joghurt und Öl hinzufügen und noch etwas weiter schlagen. Dann Maismehl, Backpulver und Vanille hinzufügen und eine Weile weiterrühren. Zum Schluss 2 Esslöffel Mehl hinzugeben und weitere 1-2 Minuten vermischen. Dann die Kuchenform gut einfetten. Den vorbereiteten Kuchenteig in die Form gießen. Im vorgeheizten 170 °C heißen Ofen ca. 45 Minuten backen. Den Kuchen aus dem Ofen nehmen, eine Weile ruhen lassen, aus der Form nehmen und servieren.

- Yumurtalar ve toz şeker, derin bir karıştırma kabında, köpük köpük bir kıvam alıncaya kadar mikser ile çırpılır. Toz şeker tamamen eridiğinde, yoğurt ve sıvı yağ eklenerek biraz daha çırpılır. Ardından mısır unu, kabartma tozu ve vanilya ilave edilir ve bir süre daha çırpmaya devam edilir. Son olarak 2 yemek kaşığı un da eklenir ve 1-2 dakika daha karıştırılır. Ardından kek kalıbı, sıvı yağ ile güzelce yağlanır. Hazırlanan kek hamuru, kalıba dökülür. 170 °C önceden ısıtılmış fırında ortalama 45 dakika pişirilir. Kek fırından çıkarıldıktan sonra bir süre dinlendirilip kalıptan çıkarılır ve servis edilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

bei **euroqida**®
schmeckt's wie im Urlaub

MOABIT	WILMERSDORF	NEUKÖLLN	WEDDING	SPANDAU	SCHÖNEBERG
Turmstraße 43	Bundesallee 180	Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstraße 218	Badstr. 9 & Müllerstr. 32A-33	Breite Straße 37	Potsdamer Straße 152

STEGLITZ	KREUZBERG	TEMPELHOF	REINICKENDORF	CHARLOTTENBURG
Albrechtstr. 19	Wrangelstr. 85	Tempelhofer Damm 2	Wilhelmsruher Damm 129	Wilmersdorfer Str. 46

KLEIN ABER FEIN: DER ROSENKOHL

KENDİSİ KÜÇÜK, FAYDASI BÜYÜK: BRÜKSEL LAHANASI

Rosenkohl, ein Mitglied der Familie der Kreuzblütler und ein enger Verwandter von Brokkoli und Blumenkohl, ist eine Gemüseart mit kleinen Knollen und Blattschichten. Die Heimat dieses Wintergemüses ist nicht genau bekannt, es wird aber vermutet, dass es aus dem Mittelmeerraum stammt. Obwohl nicht genau bekannt ist, wie der in Europa viel verzehrte Rosenkohl zu seinem Namen kam, gibt es mehrere Theorien zu diesem Thema (Latein: Brussels pullulat/Englisch: Brussels sprout/Deutsch übersetzt: Brüsselsprossen). Eine Theorie ist, dass dieses Gemüse, eine kleine Version von Kohl, nach der Stadt Brüssel, die eine kleine Version der europäischen Hauptstädte ist, benannt wurde. Einer anderen Theorie zufolge erhielt er diesen Namen, weil er in seiner Form Kohl ähnelt und seine erste Massenproduktion in Brüssel erfolgte. Die Popularität des Rosenkohls, der auch in der Türkei angebaut wird, nimmt von Jahr zu Jahr zu.

Turpgiller ailesinden olan, brokoli ve karnabaharın yakın akrabası Brüksel lahanası, küçük yumrular şeklinde ve kat kat yaprakları olan bir sebze türüdür. Bir kış sebzesi olan Brüksel lahanasının anavatanı tam olarak bilinmemekle birlikte Akdeniz kaynaklı olduğu düşünülmektedir. Avrupa'da yaygın olarak tüketilen Brüksel lahanasının ismini nasıl aldığı tam olarak bilinmese de konuyla ilgili birkaç teori vardır. Bunlardan biri; lahananın küçük bir versiyonu olması sebebiyle Avrupa başkentlerinin küçük bir versiyonu olan Brüksel şehrinin isminin verilmiş olduğudur. Bir diğer teoriye göre ise şekil olarak lahanaya benzediğinden ve ilk yığınsal üretimi Brüksel'de yapıldığından bu ismi almıştır. Türkiye'de de tarımı yapılan Brüksel lahanasının tanınırlığı günden güne artmaktadır.

Rosenkohl gehört in Bezug auf Antioxidantien, Mineralien, Vitamine und pflanzliche Proteine zu den vorteilhaftesten grünen Blattgemüsen. Es ist besonders reich an den Vitaminen A und C, Eisen und Kaliummineralien. Es ist sowohl ein kohlenhydratarmes als auch ein kalorienarmes Gemüse. 100 g Rosenkohl haben nur etwa 42 Kalorien. Der Rosenkohl ist ein sehr nützliches Lebensmittel, das häufig und gerne in Diätlisten aufgenommen wird.

Brüksel lahanası, içeriğinde bulunan antioksidan, mineral, vitamin ve bitki proteinleri açısından en faydalı yeşil yapraklı sebzeler arasında yer almaktadır. Özellikle A ve C vitaminleri, demir ve potasyum mineralleri bakımından zengindir. Hem düşük karbonhidratlı hem de az kalorili bir sebzedir. 100 gram Brüksel lahanasında yaklaşık 42 kalori bulunur. Özellikle diyet yapanların listelerine eklemeleri önerilen çok faydalı bir besindir.

STÄRKT DIE KNOCHEN

Rosenkohl besitzt den höchsten Vitamin-K-Gehalt. Es deckt mehr als 250 % des täglichen Vitamin-K-Bedarfs des Körpers ab. Da Vitamin K in direktem Zusammenhang mit der Knochengesundheit steht, reduziert es, insbesondere im fortgeschrittenen Alter, das Risiko von Knochenerkrankungen.

KEMİKLERİ GÜÇLENDİRİR

Brüksel lahanası, içeriğinde en çok K vitamini içeren sebzedir. Vücudun günlük K vitamini ihtiyacının %250'den fazlasını karşılamaktadır. K vitamininin direkt olarak kemik sağlığı ile ilgili olmasından dolayı özellikle ilerleyen yaşlarda görülen kemik hastalıkları risklerini azaltır.

EINE WAHRE ANTIOXIDANTIEN-QUELLE

Rosenkohl ist buchstäblich eine Quelle von Antioxidantien. Es neutralisiert freie Radikale und reduziert das Risiko von Krankheiten. Es liefert Antioxidantien, die der Körper braucht. Laut einer Studie wurde festgestellt, dass beim Verzehr von 300 Gramm Rosenkohl pro Tag geschädigte Zellen um fast 30 % geheilt werden.

ANTİOKSİDAN DEPOSUDUR

Brüksel lahanası tam anlamıyla bir antioksidan deposudur. Serbest radikalleri etkisiz hale getirerek, hastalıklara yakalanma riskini düşürür. Ayrıca vücudun ihtiyaç duyduğu antioksidanları sağlar. Yapılan bir araştırmaya göre, günde 300 gram kadar Brüksel lahanası tüketildiğinde hasar görmüş hücrelerin neredeyse %30 oranında iyileştiği ortaya çıkmıştır.

WIRKSAM GEGEN KREBS

Rosenkohl ist dafür bekannt, den Körper vor bestimmten Krebsarten zu schützen. Laut einer Studie schützt Rosenkohl den Körper vor krebserregenden Stoffen, und die Elemente im Gemüse deaktivieren schädliche Chemikalien.

KANSERE KARŞI ETKİLİDİR

Brüksel lahanasının belirli kanser türlerine karşı vücudu koruduğu bilinmektedir. Yapılan bir araştırmaya göre Brüksel lahanası, kansere sebep olan maddelere karşı vücudu korumakta; ayrıca sebzenin içeriğinde bulunan bileşikler zararlı kimyasalları devre dışı bırakmaktadır.

BESCHLEUNIGT DEN STOFFWECHSEL

Rosenkohl enthält erhebliche Mengen an verschiedenen Arten von B-Vitaminen. Diese Vitamine beschleunigen die Verdauungstätigkeit und die Kalorienverbrennung. In Kombination mit seiner reichhaltigen Faserstruktur wirkt er sich positiv auf die Bemühungen zur Gewichtsabnahme aus. Dank Ballaststoffen hält das Sättigungsgefühl länger an. Darüber hinaus erhöhen Ballaststoffe die Reinigungsgeschwindigkeit von Dickdarm und Darm.

METABOLİZMAYI HIZLANDIRIR

Brüksel lahanası içeriğinde, B vitamini çeşitleri önemli miktarlarda bulunmaktadır. Bu vitaminler sindirim faaliyetini ve kalori yakımını hızlandırır. Zengin lifli yapısı ile bir araya geldiğinde bireylerin kilo verme çabalarına olumlu etkisi vardır. Lif sayesinde tokluk hissi daha uzun sürer. Ayrıca lifler, kolon ve bağırsakların da temizlenme hızını artırır.

REICH AN VITAMIN C

Eine Portion gekochter Rosenkohl (ca. 5-6 Stück) deckt mehr als 150 % des täglichen Vitamin-C-Bedarfs ab. Er ist außerdem sehr vorteilhaft für die Augengesundheit, unterstützt die Eisenaufnahme und trägt zur Kollagenproduktion bei.

C VİTAMİNİ BAKIMINDAN ZENGİNDİR

Bir porsiyon haşlanmış Brüksel lahanası (5-6 adet), günlük C vitamini ihtiyacının %150'sinden fazlasını karşılamaktadır. Ayrıca göz sağlığına iyi gelir, demir emilimini destekler ve kolajen üretimine katkı sağlar.

KÄMPFT GEGEN ALTERUNG (ANTI-AGING)

Der Verzehr von 5-6 gekochtem Rosenkohl pro Tag schützt die DNA und verzögert oder verhindert die Alterung der Zellen.

YAŞLANMA KARŞITIDIR

Günde 5-6 adet haşlanmış Brüksel lahanası tüketilmesi DNA'yı korumakta ve hücrelerin yaşlanmasını geciktirmekte ya da engellemektedir.

REDUZIERT DAS RISIKO VON DIABETES

Viele Studien zeigen, dass Kreuzblütler aufgrund ihres starken Gehalts an Antioxidantien und Ballaststoffen das Diabetesrisiko senken. Rosenkohl gleicht außerdem den Blutzucker- und Insulinspiegel aus. Auf diese Weise bekämpft er Diabetes.

DİYABET RİSKİNİ AZALTIR

Yapılan pek çok araştırma, güçlü antioksidan ve lif içerikleri sebebiyle turpgiller ailesine mensup olan sebzelerin diyabet riskini azalttığını göstermektedir. Brüksel lahanası da aynı şekilde kan şekeri ve insülin seviyelerini dengeler. Bu sayede şeker hastalığıyla savaşır.

SCHÜTZT DAS HERZ

Rosenkohl bekämpft Herzkrankheiten und Entzündungen. Die darin enthaltenen Vitamine C, Antioxidantien und Omega-3-Fettsäuren beugen Arteriosklerose vor, senken den Cholesterinspiegel und schützen den Körper vor Bluthochdruck.

KALP DOSTUDUR

Brüksel lahanası kalp hastalıkları ve iltihaplanmalarla savaşır. İçeriğindeki C vitaminleri, antioksidanlar ve omega-3 yağ asitleri birleşerek damar tıkanıklığını önler, kolesterolü düşürür, yüksek kan basıncına karşı vücudu korur.

Aufgrund seiner gasbildenden Eigenschaft sollten Personen mit Magenbeschwerden wie Geschwüren oder Durchfall beim Verzehr von Rosenkohl vorsichtig sein. Er sollte nicht übermäßig konsumiert werden, da er zur Gruppe der Lebensmittel gehört, die die Arbeitsfunktionen der Schilddrüsenhormone reduzieren.

Gaz yapıcı özelliğinden dolayı özellikle ülser gibi mide rahatsızlığı yaşayanlar veya ishal sorunu olanlar Brüksel lahanası tüketimine dikkat etmelidir. Tiroit hormonlarının çalışmasını azaltan yiyecekler grubunda yer aldığından aşırı tüketilmemelidir.

JEDE SCHEIBE EIN GENUSS

NEU

Egetürk Geflügelfleischwurst mit Paprikaflocken

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

4 KİŞİLİK
4 PER.

20 DK
20 MIN

NUDELN MIT ROSENKOHL

BRÜKSEL LAHANALI MAKARNA

ZUTATEN

500 g Nudeln
300 g Rosenkohl
50 g Pinienkerne
50 g Parmesankäse
*2 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel rote Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*7 Esslöffel Olivenöl
1 l Wasser

MALZEMELER

500 g makarna
300 g brüksel lahanası
50 g çam fıstığı
50 g parmesan peyniri
*2 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*7 yemek kaşığı zeytinyağı
1 l su

- 1 Liter Wasser in einen tiefen Topf geben und das Wasser zum Kochen bringen. 1 Kaffeelöffel Salz hinzugeben. Die Nudeln in den Topf geben und 6-7 Minuten kochen lassen. Die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen, waschen, und entsprechend ihrer Größe in zwei Hälften teilen. 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosenkohl in Öl anbraten. Die Pinienkerne mit 2 EL Olivenöl in einer separaten Pfanne rösten, bis sie Farbe annehmen. In der Zwischenzeit die gekochten Nudeln in ein Sieb geben, abtropfen lassen und in eine große Schüssel geben. Rosenkohl, Pinienkerne, rote Paprikaflocken, Pfeffer und Salz hinzugeben und gut vermischen. Nudeln auf Servierteller geben und fein geriebenen Parmesan darüber streuen. Warm servieren.

- Derin bir tencerenin içine 1 litre su alınır ve kaynamaya bırakılır. Su kaynayınca 1 tatlı kaşığı tuz ilave edilir. Makarnalar tencereye alınarak 6-7 dakika kadar haşlanır. Brüksel lahanaların dış yaprakları ayıklanır ve büyüklüklerine göre ikiye bölünerek yıkanır. Bir tavaya 4 yemek kaşığı zeytinyağı alınarak ısıtılır ve Brüksel lahanalar yağda kavrulur. Ayrı bir tavada 2 yemek kaşığı zeytinyağı ile çam fıstıkları, renkleri dönene kadar iyice kavrulur. Bu sırada haşlanan makarnalar bir süzgece alınarak suyu süzülür ve geniş bir kaba alınır. Üzerine Brüksel lahanaları, çam fıstıkları, pul biber, karabiber ve tuz da ilave edilerek iyice harmanlanır. Servis tabağına alınan makarnanın üzerine ince kesilmiş parmesan eklenir. Sıcak olarak servis edilir.

**Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.*

**Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.*

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

4 KİŞİLİK
4 PER.

20 DK
20 MIN

ROSENKOHL MIT PASTIRMA (PASTRAMI)

PAŞTIRMALI BRÜKSEL LAHANASI

ZUTATEN

500 g Rosenkohl
1 mittelgroße Zwiebel
200 g Pastirma (Pastrami)
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz
*5 Esslöffel Olivenöl
*4 Esslöffel geriebener Käse

MALZEMELER

500 g Brüksel lahanası
1 adet orta boy soğan
200 g pastırma
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz
*5 yemek kaşığı zeytinyağı
*4 yemek kaşığı rendelenmiş peynir

- Die Zwiebel in Halbmondform schneiden und in eine große Pfanne geben. Zwiebeln im Olivenöl rosa anbraten. Die äußeren Blätter des Rosenkohls entfernen, ggf. der Größe entsprechend halbieren und gründlich waschen. Rosenkohl zu den Röstzwiebeln geben. Auf diese Weise gut anbraten und gelegentlich umrühren. Pastrami in Quadrate schneiden, nach Wunsch von der vorhandenen Bockshornkleepaste befreien und in die Pfanne geben. Alle Zutaten mischen und weitere 2-3 Minuten garen. Schwarzen Pfeffer und Salz hinzufügen und den Herd abstellen. Alles auf einen Servierteller geben und mit geriebenem Käse bestreuen.

- Soğan, yarım ay şeklinde doğranarak geniş bir tavaya alınır. Zeytinyağı eklenerek pembeleşene kadar kavrulur. Brüksel lahanaların dış yaprakları ayıklanarak büyüklüklerine göre gerekirse ortadan ikiye bölünür ve iyice yıkanır. Hazırlanan Brüksel lahanalar, kavrulmuş soğanın üzerine eklenir. Bu şekilde ara ara karıştırarak iyice kavrulur. Pastırmalar, arzuya göre çemeni sıyrılarak kare kare doğranır ve tavaya eklenir. Tüm malzemeler karıştırılarak 2-3 dakika daha pişirilir. Karabiber ve tuz eklenerek ocağın altı kapatılır. Bir servis tabağına alınan yemek, üzerine rendelenmiş peynir serpilerek 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
Garlic Sausage according to Turkish kind
%100 DANA ETİ
Sucuk
Geleneksel
ECC
Knoblauchwurst
nach türkischer Art
300g
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