#61 März 2022

KOSTENLOS

Kunden Kochmagazin

euroqida

...täglich mediterrane Frische

HEILIGE STADT ANATOLIENS:

Anadolu'nun Aziz Şehri:

ELAZIĞ

HARPUT FRIKADELLEN

Harput Köftesi

#10

LOBİK SUPPE

Lobik Çorbası

#11

LAMMEINTOPF

Kuzu Güveç

#12

euroqida.de

AR City

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ®

Laktozsuz GAZİ ürünleri

SENİ DÜŞÜNDÜĞÜMÜZ İÇİN

Kolay ♥ sindirim için

Laktozsuz • Lactose Free

gazi.de

INDEX | İçindekiler

NR. 61

HEILIGE STADT ANATOLIENS: **ELAZIĞ**
Anadolu'nun Aziz Şehri: 4

HARPUT FRIKADELLEN | Harput Köftesi 10

LOBİK SUPPE | Lobik Çorbası 11

LAMMEINTOPF | Kuzu Güveç 12

PATILA MIT ZWIEBELN UND BASILIKUM | Soğanlı Reyhanlı Patila 14

GEFÜLLTE RUNDE ZUCCHINI | Top Kabak Dolması 16

STEINBROT MIT MELASSE | Pekmezli Taş Ekmeği 20

DAS GELBE WUNDER DER NATUR: **DIE ZITRONE** | Doğanın Sarı Mucizesi: **LİMON** 22

ZITRONENKUCHEN | Limonlu Kek 26

ZITRONEN-INGWER-TEE | Limonlu Zencefilli Çay 28

200 ml	2,5 ml	5 ml	10 ml
1 Glas	**1 Teelöffel**	**1 Kaffeelöffel**	**1 Esslöffel**
1 Su Bardağı	1 Çay Kaşığı	1 Tatlı Kaşığı	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

FILIALE CHARLOTTENBURG

In unser Filiale in den Wilmersdorfer Arcaden bieten wir auf über 800 m² nicht nur frisches Obst und Gemüse, sondern auch eine riesige Auswahl von Feinkost-Spezialitäten an. Darunter ausgewählte mediterrane, landesübliche und hausgemachte Vorspeisen wie in Olivenöl eingelegtes Gemüse, ausgewählte Salatmischungen oder dutzende Sorten an verschiedenen Pasten, die wir unseren Kunden herzlichst empfehlen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

CHARLOTTENBURG ŞUBESİ

Wilmersdorfer Arcaden de yer alan ve 800 m²'nin üzerinde bir alanda hizmet verdiğimiz şubemizde taze sebze ve meyvenin yanı sıra çok geniş ürün yelpazesine sahip olan şarküteri reyonumuzda salatalar, zeytinyağlılar, ezmeler gibi leziz ev yapımı ve sağlıklı ürünlerimizi siz değerli müşterilerimize sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Wilmersdorfer Arcaden
Wilmersdorfer Straße 46-54,
10627 Berlin

Bus / Otobüs:
309 und M49, X49 und X34
309 ve M49, X49 ve X34

U-Bahn & S-Bahn:
U2, U7, S5, S7, S75

Montag – Freitag / Samstags:
Pazartesi - Cuma / Cumartesi
10.00 - 21.00

Tel: 030 / 36 41 26 20
Fax: 030 / 36 41 26 21

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

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.arcitymedia.de
RUNTERLADEN UND SCANNEN

AR City

www.arcitymedia.de

Animations-Werbevideos

Webshops

Social-Media-Design und -Management

Ethno-Marketing

Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg, alles aus einer Hand!

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

HEILIGE STADT ANATOLIENS:

Anadolu'nun Aziz Şehri:

ELAZIĞ

Der Hazar See

Hazar Gölü

Elazig, auch bekannt als Elaziz, ist eine großartige Stadt mit einem Erbe tief verwurzelter Zivilisationen, historischen und natürlichen Schönheiten, fruchtbaren Böden, unterirdischen und oberirdischen Reichtümern und einer kulturellen Geschichte von 4000 Jahren. Die im Westen Ostanatoliens gelegene Stadt ist eine der ältesten Siedlungen Anatoliens. Der Vorfahre der heutigen Stadt ist Harput, das in der Vergangenheit das Zentrum von Elazig war, sodass die geschriebene Geschichte der Stadt in Harput began. Bis 1867 hieß die Stadt Harput. 1867 wurde sie mit dem Edikt von Sultan Abdulaziz „Ma'mûrat-ül-Aziz" genannt, was die von Aziz gegründete Stadt bedeutet, aber da dieser Name schwer auszusprechen war, wurde die Stadt im Laufe der Zeit im Volksmund Elaziz genannt. Mit der Gründung der Republik erhielt die Stadt den Namen Elazig.

Elâzığ, nam-ı diğer Elaziz, köklü medeniyetlerin mirası, tarihî ve doğal güzellikleri, bereketli toprakları, yer altı ve yer üstü zenginlikleri ile 4000 yıllık kültürel birikime sahip muhteşem bir kenttir. Doğu Anadolu'nun batısında bulunan kent, Anadolu'nun en eski yerleşim birimlerinden biridir. Günümüzdeki kentin atası, Elazığ'ın geçmişteki merkezi olan Harput'tur; dolayısıyla kentin yazılı tarihi Harput'ta başlar. Şehir, 1867 yılına kadar Harput olarak anılmıştır. 1867 yılında Sultan Abdülaziz'in fermanı ile Aziz'in kurduğu şehir anlamına gelen "Ma'mûrat-ül-Aziz" adını almıştır; ancak bu isim zor olduğundan halk arasında kent Elaziz olarak anılmıştır. Cumhuriyetle birlikte ise kente Elâzığ ismi verilmiştir.

Die Harput Burg

Harput Kalesi

Traditionelle osmanische Häuser / Harput

Geleneksel Osmanlı Evleri / Harput

Als eine der schönsten Städte Ostanatoliens gehört Elâzığ mit ihrer tief verwurzelten Geschichte, ihrer historischen Struktur und den einzigartigen Naturschönheiten zu den beliebtesten Städten für Besucher mit Entdeckerherz. Die Harput Burg, eines der symbolträchtigen Bauwerke von Elazig, ist eine der ersten Stationen. Es wird vermutet, dass die nach Harput benannte Burg, die sich innerhalb der Stadtgrenzen befindet, im 8. Jahrhundert v. Chr. von den Urartäern erbaut wurde. Die Harput Burg ist auch als „Milch-Burg" bekannt, da Legenden zufolge beim Bau der Burg Milch anstelle von Wasser verwendet wurde. Sehenswert ist die aus zwei Teilen als Innen- und Außenburg bestehende Burg mit ihrer historischen Bedeutung und der herrlichen Aussicht. Eine der wichtigsten Kultstätten der Stadt, die auch für ihre Glaubenszentren berühmt ist, ist die Große Moschee von Harput. Die Moschee ist eine der ältesten türkischen Moscheen in Anatolien und ist immer noch für den Gottesdienst geöffnet. Ein weiteres Glaubenszentrum der Stadt ist die Surp Lusarovic-Kirche im Bezirk Palu. Obwohl der größte Teil der Kirche, die vermutlich Mitte des 19. Jahrhunderts erbaut wurde, zerstört wurde, wird heute weiterhin an ihrer Restaurierung gearbeitet.

Köklü geçmişi, tarihî dokusu ve kendine özgü doğal güzellikleri ile Doğu Anadolu'nun en güzel kentlerinden biri olan Elâzığ, keşif meraklısı gezginlerin en fazla tercih ettiği kentler arasında yer almaktadır. Elâzığ'ın simgesel yapılarından biri olan Harput Kalesi, ziyaretçilerin ilk duraklarından biridir. Kent sınırları içinde yer alan Harput'un ismini alan kalenin M.Ö. 8. yüzyılda Urartular tarafından yapıldığı düşünülmektedir. Harput Kalesi, aynı zamanda "Süt Kalesi" olarak da bilinmektedir çünkü rivayetlere göre kalenin yapımında su yerine süt kullanılmıştır. İç ve dış kale olarak iki bölümden oluşan kale hem tarihî önemi hem de muhteşem manzarası ile görülmeye değerdir. İnanç merkezleri ile de ünlü olan kentte en önemli ibadethanelerden biri Harput Ulu Camii'dir. Cami, Anadolu'daki en eski Türk camilerinden biridir ve halâ ibadete açıktır. Kentteki bir diğer inanç merkezi de Palu ilçesinde yer alan Surp Lusaroviç Kilisesi'dir. 19. yüzyıl ortalarında yapıldığı düşünülen kilisenin büyük bölümü tahrip olsa da restorasyonuna yönelik çalışmalar sürdürülmektedir.

Der Hazar See

Hazar Gölü

Palu

Elazig fasziniert seine Besucher mit seinen Naturschönheiten und bietet mit dem Hazar See und dem Strand eine Kombination aus Blau und Grün. Der Hazar See, unter den Menschen wegen seines klaren Wassers und seiner Größe auch als Hazar Meer bekannt, verfügt über eine herrliche Küste. Hier befinden sich viele Geschäfte, in denen Besucher ihre Bedürfnisse erfüllen können. Der Hazar See, bietet außerdem Möglichkeiten wie Bootsfahrten und Wassersport und zieht durch all diese Merkmale große Aufmerksamkeit von einheimischen und ausländischen Touristen auf sich.

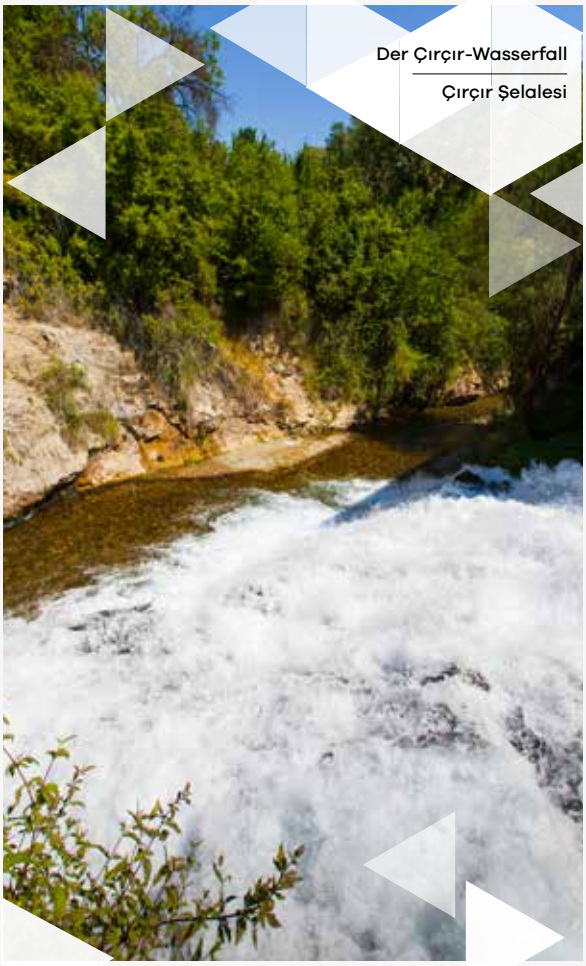
Doğal güzellikleriyle de ziyaretçilerini büyüleyen Elâzığ, Hazar Gölü ve plajı ile mavi ve yeşili bir arada sunmaktadır. Berrak suyu ve büyüklüğüyle halk arasında Hazar Denizi olarak da anılan Hazar Gölü, muhteşem bir sahil şeridine sahiptir. Gölün çevresinde, ziyaretçilerin ihtiyaçlarını karşılayabileceği pek çok işletme bulunmaktadır. Tekne gezileri ve su sporları gibi olanakların da bulunduğu Hazar Gölü, yerli ve yabancı turistlerin yoğun ilgisini çekmektedir.

Außerdem befindet sich in Elazig auch der Keban Staudammsee, der größte künstliche See der Türkei. Mit seiner Fläche von 675 Quadratkilometern deckt der Staudamm auch den Strombedarf der Stadt. Gleichzeitig beherbergt der See viele Fischarten.

Elâzığ aynı zamanda Türkiye'nin en büyük yapay gölü olan Keban Baraj Gölü'ne de ev sahipliği yapmaktadır. 675 kilometrelik bir alanı kapsayan baraj, kentin elektrik ihtiyacını da karşılamaktadır. Aynı zamanda baraj içinde pek çok balık türü de yaşamaktadır.

Der 2347 Meter hohe Hazarbaba-Berg beherbergt ein Skizentrum auf einer Höhe von 1850 Metern. Das Hazarbaba Ski Center ist mit seiner modernen Skipiste, seinem Sessellift und Gaststätten jeden Tag ein großartiger Ort für einen Besuch.

Elâzığ'da 2347 metre rakımı bulunan Hazarbaba Dağı, 1850 metre yükseklikte bir kayak merkezine ev sahipliği yapmaktadır. Hazarbaba Kayak Merkezi, kış sporlarına uygun modern kayak pisti, telesiyeji, yeme ve içme imkânlarıyla günübirlik ziyaret edilebilecek harika bir yerdir.



Der Çırçır-Wasserfall

Çırçır Şelalesi

Der Çırçır-Wasserfall in Elazig, das auch für seine Wasserfälle berühmt geworden ist, gilt als der jüngste Wasserfall der Welt. Der Wasserfall fließt mit dem Wasser des Keban-Staudamms zusammen und dies mit einer großartigen Schönheit. Der Wasserfall, der auch verstecktes Paradies genannt wird, ist eines der am häufigsten besuchten Orte der Stadt. Abgesehen davon gehören die Saklıkapı-Schlucht, die Karaleylek-Schlucht, die Harput-Buzluk-Höhle, die Karakocan-Golan-Thermalquellen, die Bezirke Agin und Palu zu den Orten, die man unbedingt sehen sollte.

Şelaleleri ile de ün kazanmış olan Elazığ'da bulunan Çırçır Şelalesi, dünyanın en genç şelalesi olarak bilinmektedir. Keban Barajı'ndan akan sular ile birleşen şelale muhteşem bir güzellikle akmaktadır. Gizli Cennet olarak adlandırılan şelale, kentin uğrak noktalarındandır. Bunun dışında Saklıkapı Kanyonu, Karaleylek Kanyonu, Harput Buzluk Mağarası, Karakoçan Golan Kaplıcaları, Ağın ve Palu ilçeleri, ziyaretçilerin mutlaka görmesi gereken yerlerdendir.

Eines der wichtigsten Handelszentren von Elazig ist der Große Basar. Der Basar ist ein Ort, der nicht nur von einheimischen Bürgern, sondern auch von inländischen und ausländischen Touristen häufig besucht wird. Man findet dort viele Produkte, die einzigartig bezüglich der Region sind, wie z. B. Agins geröstete Kichererbsen, Gewürzsorten, Mandel-Bonbons, Melasse, Tulum-Käse und Orcik.

Elâzığ'ın en önemli ticaret merkezlerinden biri Kapalı Çarşı'dır. Çarşı, sadece yöre halkının değil, yerli ve yabancı turistlerin de yoğun olarak ziyaret ettiği bir yerdir. Elâzığ Kapalı Çarşı'da, Elâzığ yöresine özgü Ağın Leblebisi, baharat çeşitleri, badem şekeri, pekmez, tulum peyniri ve orcik gibi pek çok ürüne rastlamak mümkündür.

Für die Anreise nach Elazig gibt es viele Alternativen. Es ist möglich, die Stadt auf dem Straßenweg, auf der Schiene oder auf dem Luftweg zu erreichen. Der Flughafen Elazig liegt 12 km vom Stadtzentrum entfernt. Von Istanbul, Ankara, Bursa und Izmir gibt es Direktflüge. Darüber hinaus gibt es in Elazig viele Unterkunftsmöglichkeiten, die für jedes Budget geeignet sind.

Elâzığ'a ulaşım için pek çok alternatif mevcuttur. Kente kara yolu, demir yolu ya da hava yolu ile ulaşmak mümkündür. Elâzığ Havalimanı, şehir merkezine 12 km uzaklıktadır. Kente; İstanbul, Ankara, Bursa ve İzmir'den direkt uçuşlar mevcuttur. Ayrıca Elâzığ'da her bütçeye uygun pek çok konaklama seçeneği de bulunmaktadır.

Die Surp Lusarovic-Kirche

Surp Lusaroviç Kilisesi

Die Große Moschee

Ulu Cami

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

HARPUT FRIKADELLEN

HARPUT KÖFTESİ

8 PER.
8 KİŞİLİK

70 MIN
70 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Zutaten

500 g Rinderhackfleisch
*2 Gläser feiner Bulgur
1 Zwiebel
½ Bund Petersilie
*1 Esslöffel Paprikamark
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel rote Paprikaschoten
*1 Kaffeelöffel trockenes Basilikum
1 Ei

Für die Sauce:

*1 Esslöffel Butter
*2 Esslöffel Tomatenmark
*7 Gläser Wasser

Die Zwiebel reiben und in eine Rührschüssel geben. Hackfleisch, Paprikamark, Salz, rote Paprikaflocken und getrocknetes Basilikum hinzufügen und mischen. Bulgur hinzufügen. Petersilie fein hacken, in die Mischung geben und gut durchkneten. Eine Weile kneten, Eier hineingeschlagen und den Knetvorgang noch ein wenig fortsetzen. Aus den gekneteten Frikadellen traubengroße Stücke entnehmen und in der Handfläche rollen. Mit den Fingern Frikadellen in die Form eines Rades formen. In einem tiefen Topf Butter schmelzen und das Tomatenmark in Butter anbraten. Nachdem das Tomatenmark geröstet ist, Wasser hinzufügen und kochen lassen. Frikadellen langsam in das kochende Tomatenmarkwasser geben. Frikadellen 10-12 Minuten kochen lassen. Gekochte Frikadellen auf einen Servierteller legen und mit der Sauce servieren.

Malzemeler

500 g dana kıyma
*2 su bardağı ince bulgur
1 soğan
½ demet maydanoz
*1 yemek kaşığı biber salçası
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı kuru reyhan
1 yumurta

Sosu için:

*1 yemek kaşığı tereyağı
*2 yemek kaşığı domates salçası
*7 su bardağı su

Soğan rendelenerek bir yoğurma kabına alınır. Üzerine kıyma, biber salçası, tuz, pul biber ve kuru reyhan eklenerek karıştırılır. Üzerine ince bulgur ilave edilir. Maydanozlar da ince ince kıyılarak harca eklenir ve güzelce yoğrulur. Bir süre yoğurduktan sonra içine yumurta kırılarak yoğurma işlemine biraz daha devam edilir. Yoğrulan köfte harcından misket büyüklüğünde parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlanır. Köftelere parmak yardımıyla tekerlek şekli verilir. Derin bir tencerede tereyağı eritilerek domates salçası tereyağında kavrulur. Salça kavrulduktan sonra suyu ilave edilir ve kaynaması beklenir. Kaynayan salçalı suyun içine köfteler yavaş yavaş eklenir. Köfteler yaklaşık 10-12 dakika kadar pişirilir. Pişen köfteler servis tabağına alınır ve suyu ile birlikte servis edilir.

LOBİK SUPPE

LOBİK ÇORBASI

6 PER.
6 KİŞİLİK

40 MIN
40 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Zutaten

*1 Glas Lobik (trockene Schwarzaugenbohnen)
*½ Glas Ashura-Weizen
1 Zwiebel
*2 Esslöffel Butter
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Esslöffel Paprikamark
*2 Gläser heißes Wasser
*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze
*1 Kaffeelöffel Salz

Schwarzaugenbohnen und Weizen am Vorabend in heißem Wasser einweichen lassen. Am nächsten Tag das Wasser ablassen, Weizen und Schwarzaugenbohnen separat beiseitestellen. Die gefilterten Schwarzaugenbohnen ein wenig in einem Topf kochen, das Wasser wieder ablassen und erneut beiseitestellen. In einem weiteren Topf die Butter schmelzen. Zwiebeln in kleine Stücke schneiden und in Butter rösten. Tomaten- und Paprikamark dazugeben und noch ein paar Minuten weiter rösten. Heißes Wasser hinzugeben und kochen lassen. Wenn das Wasser kocht, Weizen dazugeben. Wenn der Weizen weich ist, Schwarzaugenbohnen hinzufügen. Mit Salz und Minze abschmecken. Bei schwacher Hitze ca. 15-20 Minuten garen, bis die Schwarzaugenbohnen weich sind. Warm servieren.

Malzemeler

*1 su bardağı lobik (kuru börülce)
*½ su bardağı aşurelik buğday
1 soğan
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 yemek kaşığı biber salçası
*2 su bardağı sıcak su
*1 tatlı kaşığı kuru nane
*1 tatlı kaşığı tuz

Lobikler ve buğdaylar, 1 gece öncesinden sıcak suda ıslanır. Ertesi gün suları süzülerek kenara alınır. Suyu süzülen lobikler, bir tencerede çok az haşlanır ve tekrar suyu süzülerek kenarda bekletilir. Ayrı bir tencerenin içine tereyağı koyularak eritilir. Soğanlar küçük küçük doğranarak tereyağında kavrulur. Domates ve biber salçası eklenerek birkaç dakika daha kavurmaya devam edilir. Üzerine sıcak su ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Su kaynayınca aşurelik buğdaylar suyun içine atılır. Buğdaylar yumuşamaya başlayınca üzerine lobikler de ilave edilir. Tuz ve nane katılarak tatlandırılır. Lobikler yumuşayana kadar, yaklaşık 15-20 dakika kısık ateşte pişirilir. Piştikten sonra sıcak servis edilir.

LAMMEINTOPF

KUZU GÜVEÇ

4 PER. 4 KİŞİLİK | **120 MIN** 120 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Zutaten

400 g gewürfeltes Lammfleisch
1 Zwiebel
1 kg Aubergine
2-3 Knoblauchzehen
7-8 grüne Paprika
3-4 Tomaten
*1 Esslöffel Tomatenmark
*½ Glas Olivenöl
*1 Teelöffel Thymian
*1 Teelöffel rote Paprikaschoten
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Kaffeelöffel Salz
Heißes Wasser

Die Auberginen in Streifen schälen und in Würfel schneiden. Die gewürfelten Auberginen in Salzwasser geben und 10-15 Minuten ruhen lassen und danach das Wasser abfiltern. Zwiebeln hacken. Tomaten schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und halbieren. Paprika waschen, putzen und grob hacken. Keramik-Auflauf mit Olivenöl einfetten. Fleisch in die Kasserolle geben. Das vorbereitete Gemüse hinzugeben. Je nach Größe des Keramik-Auflaufs (Kasserolle) wird für etwas mehr als die Hälfte der Füllung heißes Wasser zubereitet. Tomatenmark durch Einrühren in heißes Wasser schmelzen und in den Auflauf geben. Salz und Gewürze hinzufügen und leicht mischen. Schließlich Knoblauchscheiben darüber legen. Den Topfboden zuerst mit Pergamentpapier und dann mit Alufolie belegen. Mit geschlossenem Deckel auf den Herd stellen und 1,5 Stunden bei schwacher Hitze solange garen lassen, bis das Fleisch und das Gemüse weich sind. Ein wenig ruhen lassen und warm servieren.

Malzemeler

400 g kuzu kuşbaşı et
1 soğan
1 kg patlıcan
2-3 diş sarımsak
7-8 sivri biber
3-4 domates
*1 yemek kaşığı domates salçası
*½ su bardağı zeytinyağı
*1 çay kaşığı kekik
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber
*1 tatlı kaşığı tuz
Sıcak su

Patlıcanlar alacalı soyularak küçük küçük doğranır. Doğranan patlıcanlar tuzlu suya koyularak 10-15 dakika kadar bekletilir ve suyu süzülür. Soğan yemeklik doğranır. Domateslerin kabukları soyularak irice kesilir. Sarımsakların kabukları soyulur ve ikiye bölünür. Biberler yıkanarak temizlenir ve irice doğranır. Güvecin içi zeytinyağı ile yağlanır. Etler güvecin içine alınır. Üzerine hazırlanan sebzeler ilave edilir. Güvecin büyüklüğüne göre, yemeğin yarısını biraz geçecek kadar sıcak su hazırlanır. Domates salçası, sıcak suyun içinde karıştırılarak eritilir ve güvece ilave edilir. Üzerine tuz ve baharatlar eklenir ve hafifçe karıştırılır. Son olarak en üste sarımsak dilimleri koyulur. Güvecin üzeri önce yağlı kâğıt, sonra alüminyum folyo ile sarılır. Kapağı kapatılarak ocağa alınır ve kısık ateşte 1,5 saat kadar etler ve tüm sebzeler yumuşayana kadar pişirilir. Piştikten sonra dinlendirilerek sıcak servis edilir.

Nesilden nesile sağlık…

Für die Gesundheit Ihres Sohnes und Ihrer Enkelkinder. Kostenfrei impfen und gegen Krebs schützen.

Humane Papilloma Viren (HPV) können in die Haut- und Schleimhautzellen eindringen. Eine Infektion mit Viren des Hochrisiko-Typs kann bei Männern Genitalkrebs verursachen.

Mädchen können sich bereits seit mehr als 10 Jahren kostenfrei gegen die Gebärmutterhalskrebs verursachenden HP Viren impfen lassen. Damit auch die männlichen Kinder geschützt sind und später als Männer gesund bleiben können, übernimmt die KNAPPSCHAFT die Kosten der Impfung und des Impfstoffes für Heranwachsende im Alter von 9 bis 17 Jahren. Schützen Sie Ihren Sohn mit der kostenfreien Impfung, bevor es zu einer Infektion kommen kann. Je früher er geimpft wird, um so besser ist die Immunisierung, um so sicherer kann er sein.

Sprechen Sie doch einfach mit uns, der KNAPPSCHAFT.

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

PATILA MIT ZWIEBELN UND BASILIKUM

8 PER.
8 KİŞİLİK

60 MIN
60 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

SOĞANLI REYHANLI PATİLA

Damit die Hefe aktiv wird, diese in eine Schüssel geben und mit einem halben Glas warmem Wasser und Zucker versetzen und 5 Minuten stehen lassen. Mehl, Sauerteigwasser und Salz in eine große Knetschüssel geben und mischen. Durch die schrittweise Zugabe von Wasser einen Teig kneten, der die Konsistenz eines Ohrläppchens hat. Den gekneteten Teig abgedeckt für 15-20 Minuten ruhen lassen. Für die Füllung Zwiebeln hacken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln in Öl braten. Basilikum und Salz zu den Röstzwiebeln geben und gut vermischen. In diesem Schritt können nach Belieben rote Paprikaschoten hinzugefügt werden. Aus dem geruhten Teig kleine Teigkugeln abschneiden und auf einer leicht bemehlten Theke dünne, runde Filoteige ausrollen. Die Hälfte des ausgerollten Filoteigs mit Füllung füllen und den Teig D-förmig schließen. Die vorbereiteten Patilas auf einem Blech oder in einer Teflonpfanne garen, sodass sie von beiden Seiten schön gebräunt sind. Die gebackenen Patilas heiß mit Butter bestreichen und ohne Wartezeit servieren.

Zutaten

Für den Teig:

1 kg Mehl
*1 Kaffeelöffel Trockenhefe
*1 Teelöffel Zucker
*1 Teelöffel Salz
*2,5-3 Gläser Wasser

Für die Füllung:

4 Zwiebeln
*2 Esslöffel getrocknetes Basilikum
*2 Esslöffel Olivenöl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Paprikaschoten (je nach Geschmack)

Zum Einfetten:

Butter

Maya, aktifleşmesi için bir kaba alınarak üzerine yarım bardak ılık su ve toz şeker eklenir ve 5 dakika kadar bekletilir. Geniş bir yoğurma kabına un, mayalı su ve tuz eklenerek karıştırılır. Azar azar su ilavesiyle kulak memesi kıvamında bir hamur yoğrulur. Yoğrulan hamur, mayalanması için üzeri örtülerek 15-20 dakika dinlendirilir. İç harcı için, soğanlar yemeklik doğranır. Zeytinyağı bir tavaya alınarak ısıtılır ve soğanlar yağda kavrulur. Kavrulan soğanlara kuru reyhan ve tuz eklenerek iyice karıştırılır. Bu aşamada arzuya göre pul biber de eklenebilir. Dinlenmiş olan hamurdan küçük bezeler koparılarak hafifçe unlanmış tezgâh üzerinde ince ince, yuvarlak yufkalar açılır. Açılan yufkaların yarısına iç harçtan koyularak yufkalar D şeklinde kapatılır. Hazırlanan patilalar, bir sacda ya da teflon tavada her iki tarafı da güzelce kızaracak şekilde pişirilir. Pişen patilaların üzerine sıcakken tereyağı sürülür ve bekletmeden servis edilir.

Malzemeler

Hamuru için:

1 kg un
*1 tatlı kaşığı kuru maya
*1 çay kaşığı toz şeker
*1 tatlı kaşığı tuz
*2,5-3 su bardağı su

İç harcı için:

4 soğan
*2 yemek kaşığı kuru reyhan
*2 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı pul biber (arzuya göre)

Yağlamak için:

Tereyağı

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

GEFÜLLTE RUNDE ZUCCHINI

6 PER. | 60 MIN

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

Reis gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Zwiebel in kleine Stücke schneiden und in eine tiefe Schüssel geben. Reis hinzufügen. Petersilie fein hacken und in eine Schüssel geben. Die Haut der Tomate schälen, Tomate in kleine Stücke schneiden und der Mischung hinzufügen. Tomaten-Paprikamark, Olivenöl, Salz und Gewürze hinzufügen und gründlich mischen. Zucchini waschen und die Spitzen abschneiden. Die geschnittenen Teile beiseite legen, um sie später als Abdeckungen zu verwenden. Mit Hilfe eines Zucchini-Stechmessers das Innere der Zucchini entfernen. Das Innere der Zucchini salzen, indem man etwas Salz auf die Fingerspitzen nimmt. Mit Hilfe eines Messers ein paar kleine Löcher in die äußeren Teile der Zucchini stechen. Die Innenfüllung in die vorbereitete Zucchini füllen, ohne diese zu stark vollzustopfen. Alle Zucchini in einen großen Topf geben. Die beiseitegelegten Oberteile wie einen Deckel auf die Zucchini platzieren. Für die Sauce alle Saucenzutaten in einer Schüssel gut vermischen und das Tomatenmark gründlich schmelzen. Die vorbereitete Sauce langsam vom Topfrand gießen. Den Topf auf den Herd stellen, mit dem Topfdeckel abdecken und bei schwacher Hitze etwa 40 Minuten lang kochen, bis die Zucchini weich sind. Das Gericht kann lauwarm wie auch warm serviert werden.

Zutaten

6 runde Zucchini (kretische Zucchini)

*1,5 Gläser Reis

1 Zwiebel

1 Tomate

¼ Bund Petersilie

*½ Glas Olivenöl

*1 Esslöffel gemischtes Paprika- und Tomatenmark

*1 Kaffeelöffel trockene Minze

*1 Teelöffel Pfeffer

*2 Teelöffel Salz

Für die Sauce:

*1 Esslöffel Olivenöl

*1 Esslöffel gemischtes Paprika- und Tomatenmark

*2,5 Gläser Wasser

*2 Teelöffel trockene Minze

*2 Teelöffel Salz

TOP KABAK DOLMASI

6 KİŞİLİK | 60 DK

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Malzemeler

6 adet top kabak (Girit kabağı)

*1,5 su bardağı pirinç

1 soğan

1 domates

¼ demet maydanoz

*½ su bardağı zeytinyağı

*1 yemek kaşığı domates biber karışık salça

*1 tatlı kaşığı kuru nane

*1 çay kaşığı karabiber

*2 çay kaşığı tuz

Sosu için:

*1 yemek kaşığı zeytinyağı

*1 yemek kaşığı domates biber karışık salça

*2,5 su bardağı su

*2 çay kaşığı kuru nane

*2 çay kaşığı tuz

Pirinçler güzelce yıkanarak süzülür. Soğan küçük küçük doğranarak derin bir kaba alınır. Üzerine pirinçler eklenir. Maydanozlar ince ince kıyılarak kaba alınır. Domatesin kabuğu soyularak küçük küçük doğranır ve karışıma eklenir. Salça, zeytinyağı, tuz ve baharatlar da ilave edilerek iç harcı güzelce karıştırılır. Top kabaklar yıkanarak üst kısımları kesilir. Kesilen kısımlar daha sonra kapak olarak kullanılmak üzere kenara alınır. Kabakların içi, bir kabak oyacağı yardımıyla çıkarılır. Kabakların içleri, parmak uçlarına bir miktar tuz alınarak tuzlanır. Kabakların dış kısımlarına, bir bıçak yardımıyla birkaç küçük delik açılır. Hazırlanan kabakların içine çok sıkıştırmadan iç harçtan doldurulur. Tüm kabaklar geniş bir tencereye dizilir. Kenara ayrılan üst kısımlar, kapak gibi kabakların üzerine kapatılır. Sosu için tüm sos malzemeleri bir kapta güzelce karıştırılır ve salçanın iyice erimesi sağlanır. Hazırlanan sos, tencerenin kenarından yavaşça dökülür. Ocağa alınarak kapağı kapatılır ve kısık ateşte kabaklar yumuşayana kadar yaklaşık 40 dakika pişirilir. Sıcak ya da ılık olarak servis edilebilir.

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.

STEINBROT MIT MELASSE

PEKMEZLİ TAŞ EKMEĞİ

6 PER.
6 KİŞİLİK

35 MIN
35 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Zutaten

Für den Teig:
*2,5 Gläser Mehl
*2 Gläser Milch
*3 Gläser Wasser
*3 Esslöffel Joghurt
*1 Teelöffel Backpulver
2 Eier

Für den Sirup:
*1 Esslöffel Butter
500 ml Melasse

Zum Bestreuen:
*1 Glas gemahlene Walnüsse

Für den Sirup zunächst Butter in einer Pfanne schmelzen und mit Melasse übergießen. Durch Mischen die Melasse in der Butter schmelzen. Wenn die Mischung beginnt zu kochen, den Herd abstellen und abkühlen lassen. Für den Teig Milch, Wasser, Joghurt, Backpulver und Eier in eine tiefe Rührschüssel geben und gut verrühren. Das Mehl nach und nach dazugeben und mit dem Schneebesen zu einer glatten Masse verrühren. Die Mischung sollte eine etwas flüssigere Konsistenz annehmen als Pfannkuchenteig. Nachdem der Teig fertig ist, eine Teflonpfanne oder Crêpe-Pfanne leicht mit Öl einfetten und gut erhitzen. Eine Kelle aus der Mischung nehmen, dünn in die erhitzte Pfanne gießen, ab und zu drehen und auf beiden Seiten gut anbraten. Jeden fertigen Teig auf ein Tablett auslegen. Den Melasse-Sirup gut auf die Teige gießen. Nach dem Eingießen des Sirups mit Walnüssen bestreuen und 1 weitere Teigschicht darauf legen. Alles wiederholen, bis die Teige zu Ende sind. Je nach Pfannengröße kann die Anzahl der Schichten variieren. Nachdem alle Schichten fertig sind, den Sirup auf die letzte Schicht gießen und reichlich mit Walnüssen bestreuen. Das fertige Dessert auf Wunsch in dreieckige Scheiben schneiden und servieren.

Malzemeler

Hamuru için:
*2,5 su bardağı un
*2 su bardağı süt
*3 su bardağı su
*3 yemek kaşığı yoğurt
*1 çay kaşığı karbonat
2 yumurta

Şerbeti için:
*1 yemek kaşığı tereyağı
500 ml pekmez

Serpmek için:
*1 su bardağı dövülmüş ceviz içi

Öncelikle tatlının şerbeti için bir tavada tereyağı eritilir ve üzerine pekmez dökülür. Karıştıra karıştıra pekmez bu yağın içinde eritilir ve kaynayınca altı kapatılarak ılımaya bıraklılır. Hamuru için derin bir karıştırma kabına süt, su, yoğurt, karbonat ve yumurta alınarak güzelce karıştırılır. Azar azar un ilavesiyle pürüzsüz bir kıvam alana kadar çırpılır. Karışım, krep hamurundan biraz daha sıvı bir kıvam almalıdır. Hamur hazır olduktan sonra bir teflon tava ya da krep tavası sıvı yağ ile hafifçe yağlanıp iyice ısıtılır. Karışımdan bir kepçe alınarak, ısıtılmış tavaya ince bir şekilde dökülür ve çevrilerek her iki tarafı da pişirilir. Pişen her bir hamur, bir tepsiye serilir. Üzerine ılımış olan pekmezli şerbetten her yerine gelecek şekilde dökülür. Şerbet döküldükten sonra dövülmüş ceviz içi serpilir ve üzerine 1 kat daha hamur serilir. Tüm hamurlar bitene kadar aynı işlem uygulanır. Tavanın büyüklüğüne göre tatlının kaç kat olacağı değişebilir. Tüm katlar bittikten sonra en son kata da şerbetten dökülerek bolca ceviz içi serpilir. Hazırlanan tatlı, arzuya göre üçgen dilimlere kesilerek servis edilir.

SUCUK IST EGETÜRK

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

DAS GELBE WUNDER DER NATUR: DIE ZITRONE

Doğanın Sarı Mucizesi: LİMON

Die Zitrone, eine Frucht aus der Zitrusfamilie wie Orange und Mandarine, hat in unserem täglichen Leben ihren Platz auf unseren Tischen. Nebenbei ist diese Frucht auch in Reinigungs- und Kosmetikprodukten enthalten. Sie wird meist im mediterranen Bereich, dem Nahen Osten und auch in großen Mengen in Regionen wie Indien, Südamerika, Südostasien, der Ägäis und dem Mittelmeer angebaut. Die für die Haargesundheit bis zur Hautpflege verwendete Zitrone kann mit allen Teilen konsumiert werden, einschließlich ihrer Schale, ihrem Fleisch und dem Saft. Auch bei vielen Krankheiten wird sie eingesetzt. Sie hilft bei der Behandlung vieler Beschwerden wie Bluthochdruck, Anämie und Asthma sowie Kälte- und Grippe-Infektionen, insbesondere in den Wintermonaten.

Günlük hayatımızda sofralarımızda sıklıkla yer verdiğimiz, temizlik ve kozmetik ürünlerinin de içeriğinde bulunan limon; portakal ve mandalina gibi turunçgiller ailesinde yer alan bir meyvedir. Akdeniz havzası ve Ortadoğu'da oluşmuş bir tür olarak bilinen limon; Hindistan, Güney Amerika, Güneydoğu Asya, Ege ve Akdeniz gibi bölgelerde çok fazla üretilir. Saç sağlığından cilt bakımına kadar kullanılan limon, asıl olarak yemeklere lezzet vermesi için kullanılır. Kabuğu, meyvesi ve suyu dahil olmak üzere her bölümü tüketilebilen limondan, pek çok hastalıkta da yararlanılır. Özellikle kış aylarında yaşanan soğuk algınlığı ve gribal enfeksiyonların yanı sıra yüksek tansiyon, anemi ve astım gibi pek çok rahatsızlığın tedavisine de yardımcı olur.

REICH AN VITAMIN C

Die Zitrone ist ein natürliches Antibiotikum mit einem hohen Gehalt an Vitamin C. Sie ist eine gute Quelle für die Vitamine C und B6 sowie Kalium. Eine mittelgroße Zitrone (58 g) enthält 44,5 mg Vitamin C. Die enthaltene Vitamin-C-Menge deckt mehr als die Hälfte des täglichen Vitamin-C-Bedarfs eines Erwachsenen ab.

C VİTAMİNİ BAKIMINDAN ZENGİNDİR

Limon, yüksek oranda C vitamini içeren doğal bir antibiyotiktir. İyi bir C ve B6 vitamini ile potasyum kaynağıdır. Bir orta boy limon (58 g), 44,5 mg C vitamini içerir. İçerdiği C vitamini miktarı yetişkin bir bireyin günlük C vitamini ihtiyacının yarısından fazlasını karşılamaktadır.

GUT GEGEN ERKÄLTUNGEN

Die Zitrone, ein natürliches Antioxidans mit antibakteriellen Eigenschaften, stärkt das Immunsystem und ist vorteilhaft gegen Erkältungen. Sie erhöht die Widerstandskraft des Körpers gegen Krankheiten wie Grippe. Sie ist damit auch eine hervorragende natürliche Behandlungsmethode, um Halsschmerzen und Hustenbeschwerden vorzubeugen.

SOĞUK ALGINLIĞINA İYİ GELİR

Bağışıklık sistemini güçlendiren antibakteriyel özelliklere sahip doğal bir antioksidan olan limon, soğuk algınlığına iyi gelir. Grip gibi hastalıklara karşı vücut direncini artırır. Boğaz ağrısı ve öksürük şikayetlerinden korunmak için mükemmel bir doğal tedavi yöntemidir.

VORTEILHAFT FÜR DIE GESUNDHEIT DER NIEREN

Das Hesperidin in der Zitrone schützt die Nieren. Dank ihres Zitronensäuregehalts kann es der Bildung von Nierensteinen vorbeugen. Darüber hinaus wirkt die Zitrone mit einem Anti-Ödem-Effekt.

BÖBREKLERE FAYDALIDIR

Limonda bulunan hesperidin, böbrekleri korur. Sitrik asit içeriği sayesinde böbrek taşı oluşumunu engelleyebilir. Ayrıca limonun ödem söktürücü etkisi de bulunmaktadır.

GUT FÜR DIE HERZGESUNDHEIT

Zitronenwasser gleicht die Durchblutung aus und spielt eine wichtige Rolle bei der Entspannung der Venen. Es ist gut gegen Arteriosklerose. Es reduziert Risikofaktoren bei Herz- und Cholesterinkrankheiten.

KALP SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Limonlu su kan dolaşımını dengeler ve damarların rahatlamasında önemli rol oynar. Damar sertliği hastalığına iyi gelir. Kalp ve kötü kolesterol hastalıklarında risk faktörlerini azaltır.

BEKÄMPFT KREBS

Die Zitrone mit ihren antioxidativen Eigenschaften besitzt eine schützende Wirkung gegen Krebs. Dem d-Limonenin in der Zitronenschale wird eine tumorreduzierende Wirkung nachgesagt. Außerdem spielt die Zitrone auch eine wichtige Rolle bei der Heilung von Krebszellen.

KANSERLE SAVAŞIR

Antioksidan özelliğe sahip limon, kansere karşı koruyucu etki gösterir. Limon kabuğu içinde bulunan d-limonenin tümör küçültücü etkisi olduğu düşünülmektedir. Limon aynı zamanda kanserli hücrelerin iyileşmesinde rol oynar.

VORTEILHAFT FÜR DIE VERDAUUNG

Als natürliches Kohlenhydrat verlangsamt die Zitrone die Verdauung von Zucker und Stärke und hält den Blutzuckerspiegel im Gleichgewicht. Um Verstopfung vorzubeugen, ist es empfehlenswert Zitronensaft zu konsumieren.

SİNDİRİME FAYDALIDIR

Limon doğal bir karbonhidrat olarak şeker ve nişastaların sindirimini yavaşlatıp kan şekeri seviyelerinin dengede kalmasını sağlar. Kabızlığı önlemek için limon suyu içilebilir.

GUT FÜR DIE GEISTIGE GESUNDHEIT

Wenn die erfrischende Wirkung der Zitrone mit den in der Aromatherapie verwendeten Zitronenölen kombiniert wird, reduziert dies die Müdigkeit und verbessert die geistige Stimmung.

RUH SAĞLIĞINA İYİ GELİR

Limonun ferahlatıcı etkisi aromaterapi ile kullanılan limon yağları ile birleştiğinde yorgunluğu azaltır, ruh halini iyileştirir.

SCHÜTZT DIE GESUNDHEIT DER HAUT

Zitronensaft wird, mit seinem erfrischenden Aroma und seiner öllösenden Eigenschaft, auch als gutes Hautreinigungsprodukt verwendet. Außerdem wird er auch bei der Bekämpfung von Falten und Mitessern verwendet.

CİLT SAĞLIĞINI KORUR

Limon suyu ferahlatıcı aroması ve yağları çözme özelliği ile iyi bir cilt temizlik ürünü olarak da kullanılır. Kırışıklık ve siyah noktaları onarıcı olarak kullanılabilir.

Die Zitrone, aufgenommen in die tägliche Ernährung, kann den täglichen Bedarf an Vitamin C weitgehend decken, dennoch sollte sie von Menschen mit Problemen wie Gastritis und Reflux vorsichtig konsumiert werden.

Günlük C vitamini ihtiyacını büyük oranda karşılayacağı için beslenmede yer verilmesinde fayda olan limon; gastrit, reflü gibi problemleri bulunan kişiler tarafından dikkatli tüketilmelidir.

ZITRONENKUCHEN

LİMONLU KEK

8 PER.
8 KİŞİLİK

175 °C

60 MIN
60 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Zutaten

*2 Gläser Mehl
*¾ Glas Zucker
*½ Glas Öl
*½ Glas Milch
*1 Teelöffel Karbonat
3 Eier
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanille
1 geriebene Zitronenschale
Saft von 1 Zitrone

Eier in eine tiefe Schüssel geben und mit dem Mixer gründlich verquirlen. Vanillezucker dazugeben und weiter schlagen. Zucker hinzufügen und weiter schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Nachdem der Zucker geschmolzen ist, Öl, Milch, Karbonat, Backpulver, Zitronensaft und Zitronenschale hinzufügen und grob mischen. Zum Schluss Mehl in den Kuchenteig geben und alle Zutaten gut verquirlen. Kuchenform leicht einölen und den Kuchenteig in die Form gießen. In einem vorgeheizten Backofen bei 175 °C ca. 40-45 Minuten backen. Da die Garzeit je nach Ofen unterschiedlich ist, sollte kontrolliert gegart werden. Nachdem der Kuchen gebacken ist, diesen aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Lauwarm in Scheiben servieren.

Malzemeler

*2 su bardağı un
*¾ su bardağı toz şeker
*½ su bardağı sıvı yağ
*½ su bardağı süt
*1 çay kaşığı karbonat
3 yumurta
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya
1 adet limon kabuğu rendesi
1 adet limonun suyu

Yumurtalar, derin bir kaba alınarak bir mikser yardımıyla iyice çırpılır. Ardından içine vanilya eklenerek çırpmaya devam edilir. Daha sonra içine toz şeker katılarak şeker eriyene kadar çırpma işlemi sürdürülür. Şeker eridikten sonra sıvı yağ, süt, karbonat, kabartma tozu, limon suyu ve limon kabuğu rendesi eklenerek kabaca karıştırılır. Son olarak kek harcının içine un ilave edilerek tüm malzeme güzelce çırpılır. Kek kalıbı hafifçe yağlanarak hazırlanan kek harcı kalıba dökülür. Önceden ısıtılmış 175 °C fırında 40-45 dakika kadar pişirilir. Pişirme süresi fırına göre değişiklik göstereceğinden kontrollü olarak pişirilmelidir. Kek piştikten sonra fırından alınarak ılımaya bırakılır. Ilıdıktan sonra kalıptan çıkarılır ve dilimlenerek servis edilir.

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

ZITRONEN-INGWER-TEE

LİMONLU ZENCEFİLLİ ÇAY

4 PER. 4 KİŞİLİK | **15 MIN** 15 DK

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.

*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

Zutaten

50 g frischer Ingwer
½ Zitrone
1 Liter kochendes Wasser
*2-3 Teelöffel Honig
Ein paar Zweige frische Minze

Ingwer schälen und reiben. Schale einer halben Zitrone reiben. Kochendes Wasser in eine Teekanne gießen. Geriebene Ingwer- und Zitronenschalen in das Teekannensieb geben und den Deckel der Teekanne abdecken. Mit einem Handtuch umwickelt 5-6 Minuten ziehen lassen. Den fertigen Tee in Tassen verteilen und nach Belieben mit Honig vermischen. Heiß mit Zitronenscheiben und frischer Minze garniert servieren.

Malzemeler

50 g taze zencefil
½ limon
1 l kaynar su
*2-3 tatlı kaşığı bal
Birkaç dal taze nane

Taze zencefilin kabukları soyulur ve rendelenir. Yarım limonun kabukları rendelenir. Bir demliğe kaynar su koyulur. Demlik süzgecine rendelenmiş zencefil ve limon kabukları koyularak demliğin kapağı kapatılır. Üzeri bir havlu ile sarılarak bu şekilde 5-6 dakika soğumadan demlenmeye bırakılır. Hazır olan çay, fincanlara paylaştırılır ve arzuya göre bal eklenerek karıştırılır. Limon dilimleri ve taze nane ile süslenerek sıcak servis edilir.

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