

Kunden Kochmagazin

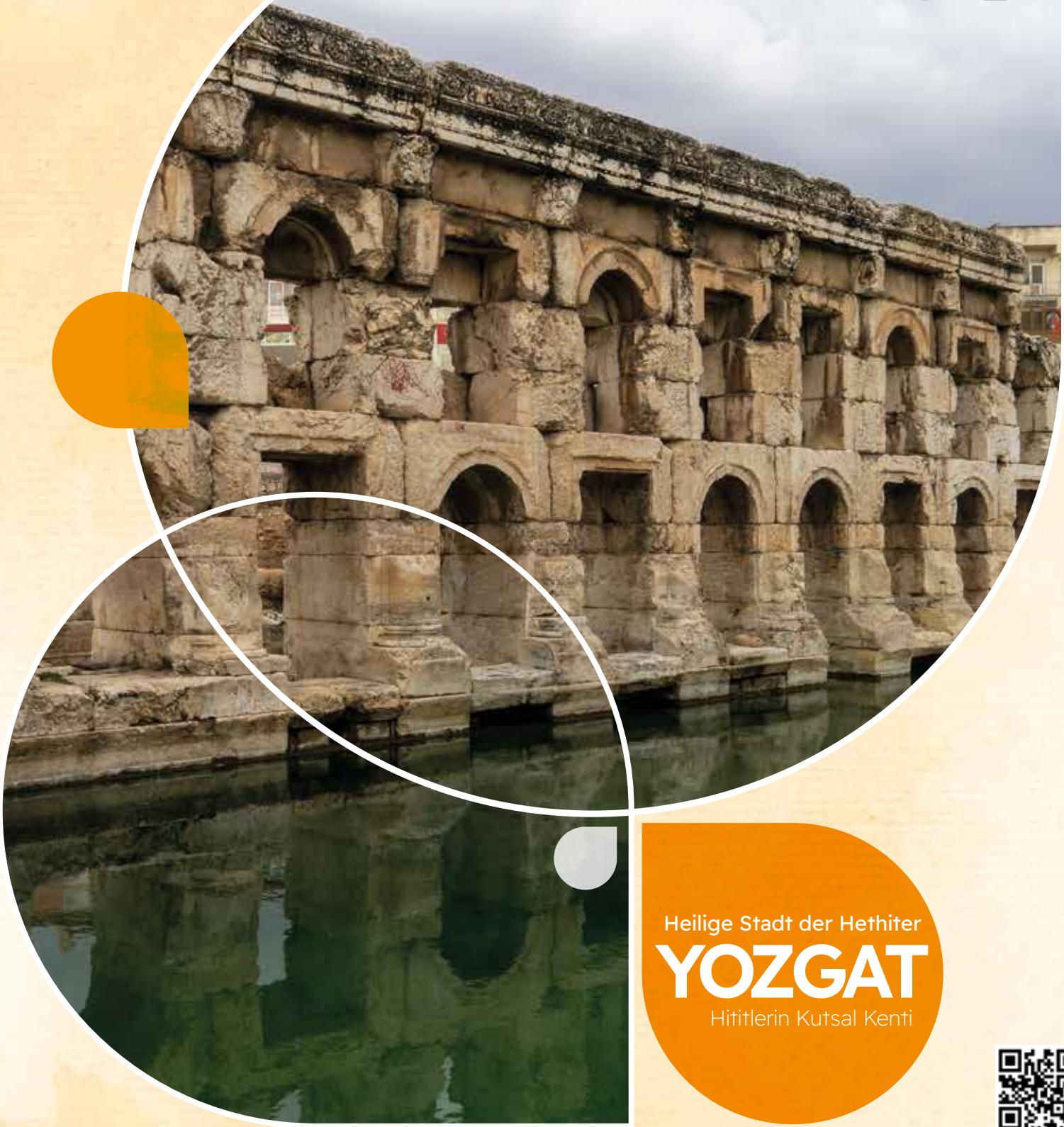
euroqida

... täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

September 2022

67



Heilige Stadt der Hethiter
YOZGAT
Hititlerin Kutsal Kenti



Madımak-Gericht • Madımak Yemeği **11**

Yozgat-Börek • Yozgat Böreği **16**

GAZİ

#Entdecke die Frische

TAZELİĞİ KEŞFET



NEU
YENİ

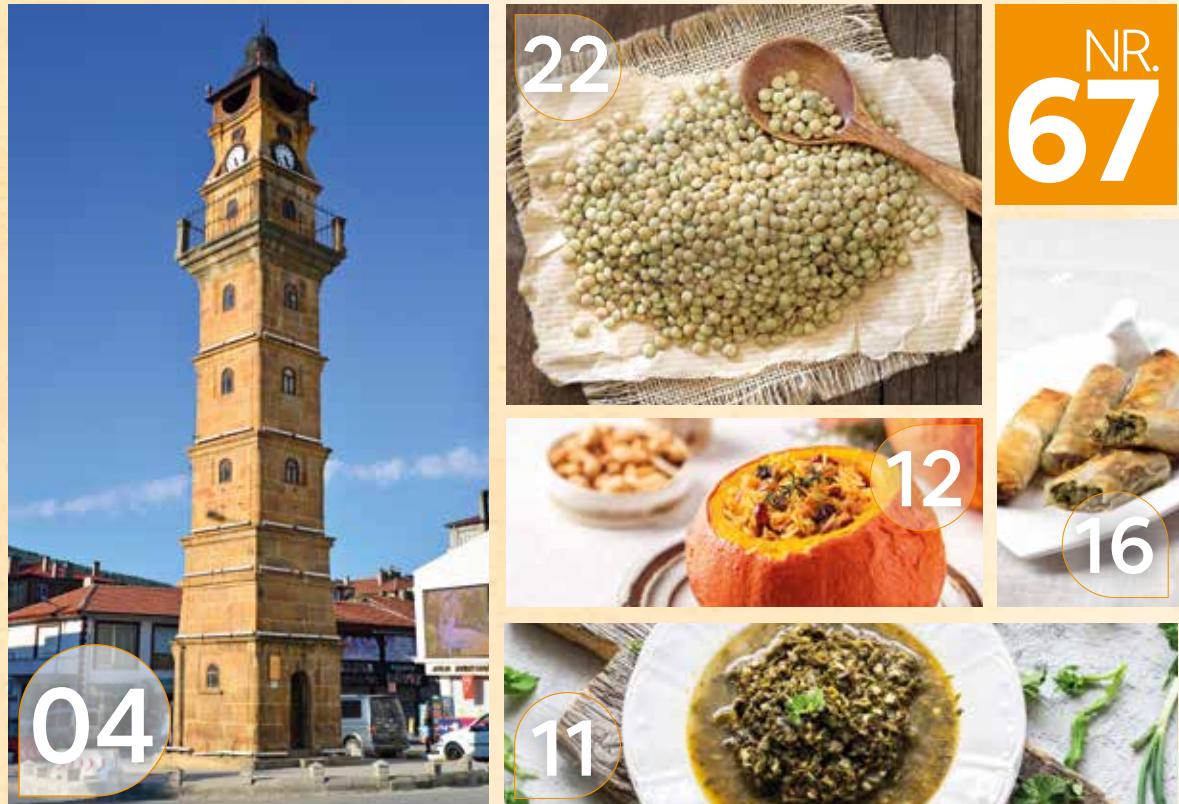
)
ORIGINAL HERGESTELLT
IN DER TÜRKEI!
TÜRKİYE'DE ÜRETİLMİŞTİR!

GAZİ Ege Kashkaval – Aromatisch & lecker!

GAZİ Ege Kaşar Peyniri – Aromatik & Lezzetli!

INDEX

İçindekiler



04

Heilige Stadt der Hethiter: YOZGAT

Hittiterin Kutsal Kenti: YOZGAT

04

Bulama-Suppe

Bulama Çorbasi

10

Madımak-Gericht

Madımak Yemeği

11

Gefüllter Kürbis

Balkabağı Dolması

12

Pezzik Cacık

Pezzik Cacığı

14

Yozgat-Börek

Yozgat Böreği

16

Şekerpare

Şekerpare

20

Eine Proteinquelle: grüne Linsen

Protein Deposu: YEŞİL MERCİMЕK

22

Bulgurreis mit grünen Linsen

Yeşil Mercimekli Bulgur Pilavı

26

Grüner Linsensalat

Yeşil Mercimek Salatası

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 türne göre gramajlar değişiklik gösterdiğinden
dolayı ölçüler hacim olarak verilmiştir.



FILIALE SPANDAU

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

SPANDAU ŞUBESİ

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

Ziyaretinizden memnun olacağız!



Obst & Gemüse



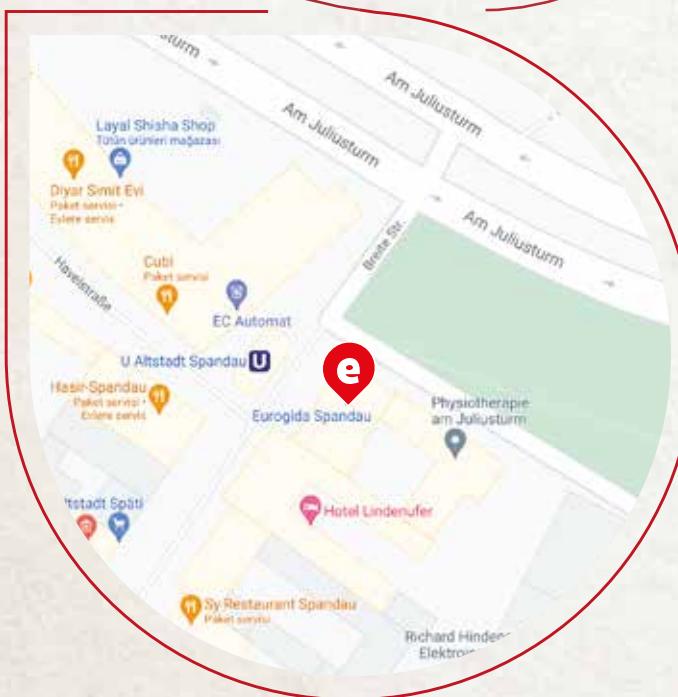
Feinkost



Fleischerei



Backwaren



Breitestr. 37, 13597 Berlin



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



U-Bahn:
U7 Altstadt Spandau



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



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

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.ortlymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg,
alles aus einer Hand!

Social-Media-Design und -Management

Animations-Werbevideos

Webshops

Ethno-Marketing

Grafik-Design

Erstellung von Radiospots

Unternehmens- und Produktwerbungsvideos

Webseiten

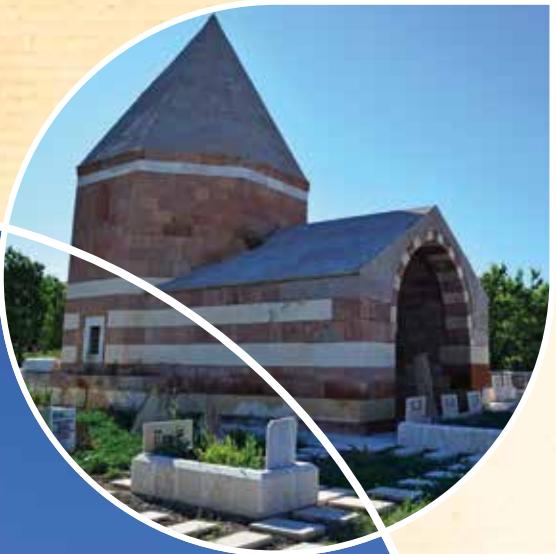
Foto-Shooting



Heilige Stadt der Hethiter

YOZGAT

Hittitlerin Kutsal Kenti



Yozgat ist eine Stadt der Kulturen und Zivilisationen im Osten der zentralanatolischen Region der Türkei und hat Schätzungen zufolge eine 5000-jährige Geschichte. Die Hethiter waren der erste Staat, der um Yozgat existierte, das zeitweise auch als „Bozok“ bekannt war. Während der hethitischen Zeit wurde in dieser Region die Stadt Hattusas gegründet, die heute innerhalb der Grenzen von Çorum liegt. Die Spuren der ersten Besiedlung in Yozgat gehen auf das Jahr 3000 v. Chr. zurück. Die Nähe von Yozgat zu Hattusa und die Tatsache, dass es ein wichtiges Zentrum wie Alişar innerhalb seiner Grenzen hat, zeigt, dass die Stadt zu dieser Zeit eine große geopolitische Bedeutung in Anatolien hatte. Die Stadt, die in der Geschichte viele Zivilisationen beherbergte, wurde auch von den Hethitern als „heilig“ angesehen. Nach der Herrschaft der Hethiter beherrschten die Phryger, Meder, Perser, Römer, Byzantiner, Seldschuken und schließlich die Osmanen die Region. Yozgat, das seit Jahrhunderten mit verschiedenen Kulturen „gefüttert“ wird, ist mit seinem reichen kulturellen Erbe, seinen historischen Ruinen und Naturschönheiten eine der Städte in Anatolien, die es wert sind, erkundet zu werden.

Yozgat, Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesi'nin doğusunda yer alan, tahminlere göre 5000 yıllık bir geçmişe sahip olan bir kültürler ve medeniyetler kentidir. Bir dönem "Bozok" ismiyle de anılan Yozgat civarında ilk varlık gösteren devlet Hititlerdir. Hititler döneminde bu bölgede, şu an Çorum sınırları içinde bulunan Hattuşaş kenti kurulmuştur. Yozgat'ta da ilk yerleşimin izleri M.Ö 3000'li yıllara kadar dayanır. Yozgat'in Hattuşaş'a olan yakınlığı ve Alişar gibi önemli bir merkezi sınırları içinde bulundurması, kentin o dönemde Anadolu'da büyük bir jeopolitik öneme sahip olduğunu göstermektedir. Tarihte pek çok medeniyete ev sahipliği yapan kent, Hititler tarafından da 'kutsal' sayılmıştır. Hititlerin hakimiyetinin ardından bölgede Frigler, Medler, Persler, Roma, Bizans, Selçuklular ve son olarak da Osmanlılar hakimiyet kurmuştur. Yüzyıllar boyunca farklı kültürlerle beslenen Yozgat; zengin kültürel mirası, tarihî kalıntıları ve doğal güzellikleriyle Anadolu'nun keşfedilmeye değer kentlerinden biridir.

Das Wahrzeichen von Yozgat ist der Uhrturm in der Innenstadt. Der Uhrturm von Yozgat, eines der beliebtesten Bauwerke der Stadt, wurde 1908 erbaut und 1978 als zu schützendes Kulturgut registriert. Der Turm, der mit seiner ca. 300 kg schweren Uhr auffällt, wurde in sechs Abschnitten gebaut und hat Fenster auf jeder Seite.





Yozgat'ın simgesi, kent merkezinde bulunan saat kulesidir. Kentin en çok ilgi gören yapılarından olan Yozgat Saat Kulesi, 1908 yılında yaptırılmış, 1978 yılında ise korunması gereken kültür varlığı olarak tescillenmiştir. Yaklaşık 300 kg ağırlığındaki saati ile dikkat çeken kule, 6 bölüm şeklinde yapılmış ve her cephesinde pencereye yer verilmiştir.

Einer der berühmtesten historischen Orte von Yozgat ist die unterirdische Stadt Çeşka. Diese antike Stadt liegt 3 km vom Zentrum entfernt auf einem hohen Hügel mit Blick auf die Region. Die Stadt, die drei separate Eingänge hat, hat einen zweistöckigen und dreiräumigen Raum auf der Südseite und zwei separate Galerieeingänge auf der Nordseite. Unter den Ruinen findet man Keramikstücke aus römischer und byzantinischer Zeit.

Yozgat'ın en ünlü tarihî yerlerinden biri Çeşka Yeraltı Şehri'dir. Merkeze 3 km mesafede bulunan bu antik kent, bölgeye hâkim, yüksek bir tepede yer almaktadır. Üç ayrı girişi bulunan kentin güney tarafında iki katlı ve üç odalı bir mekân, kuzeyinde ise iki ayrı galeri girişi bulunmaktadır. Kalıntılar arasında Roma ve Bizans dönemlerine ait seramik parçalarına rastlanmaktadır.

In Yozgat befindet sich auch das römische Bad Sarıkaya (Basilika Therma), das als das erste Thermalbehandlungszentrum Anatoliens gilt. Dieses Bad, das eine der wichtigsten Ruinen der Geschichte ist, wurde im 2. Jahrhundert erbaut und in der Zeit nach den Römern genutzt. Im Hamam (Bad) befindet sich ein öffentliches Becken mit Thermalwasser bei einer Temperatur von 44-47 °C. Die Kirche neben dem Bad hat diesen Ort zu einem wichtigen Zentrum des Christentums gemacht. Das römische Bad von Sarıkaya wurde 2018 in die vorläufige Liste der UNESCO-Welterbestätten aufgenommen.

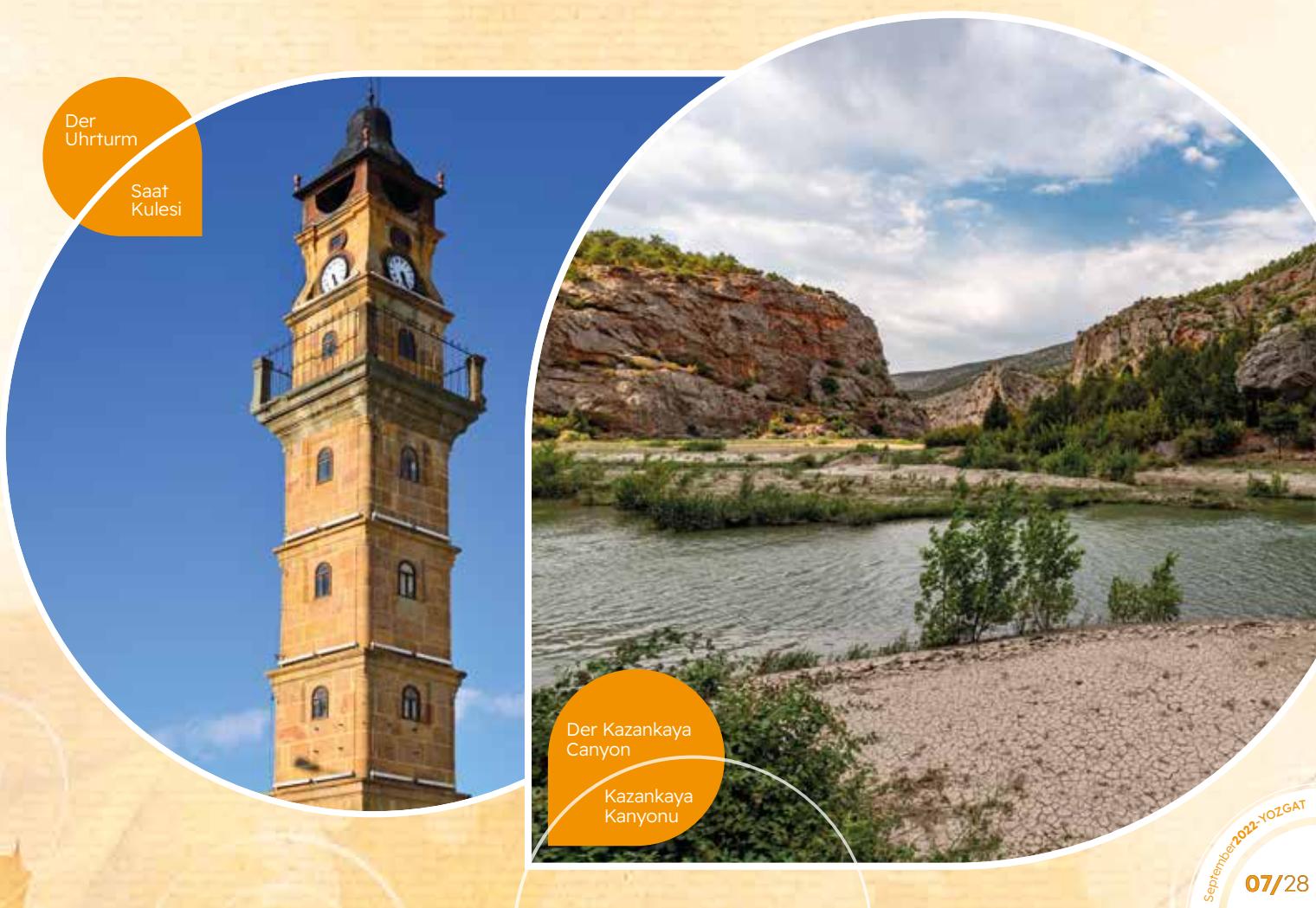
Yozgat, Anadolu'nun ilk termal tedavi merkezi olarak kabul edilen Sarıkaya Roma Hamamı'na (Basilica Therma) da ev sahipliği yapar. Tarihin önemli kalıntılarından biri olan bu hamam 2. yüzyılda inşa edilmiş ve Romalılardan sonraki dönemlerde de kullanılmıştır. Hamam içinde, 44-47 °C sıcaklığında termal suya sahip olan halka açık bir havuz bulunmaktadır. Hamamın yanında bulunan kilise ise bu yerin Hristiyanlık açısından önemli bir merkez olmasına sağlamıştır. Sarıkaya Roma Hamamı, 2018 yılında UNESCO Dünya Mirası Alanları Geçici Listesi'ne girmeye hak kazanmıştır.

Die Ruinen von Kerkenez, die sich innerhalb der Grenzen des Dorfes Şahmuratlı im Distrikt Sorgun befinden, gelten sowohl als eine der größten Siedlungen ihrer Zeit als auch als Hauptstadt der Eisenzeit. Es wird angenommen, dass die Burg in der Stadt, die von 7 km Mauern umgeben ist und sieben Tore hat, den Hethitern gehörte. Später wurde hier die antike Stadt Pteria gegründet. Die in der Stadt ausgegrabenen Artefakte, deren Ausgrabungen fortgesetzt werden, sind im Yozgat Museum ausgestellt. Behramşah Castle und Goat Castle sind ebenfalls sehenswert für Geschichtsliebhaber.

Sorgun ilçesi, Şahmuratlı Köyü sınırları içinde bulunan Kerkenez Harabeleri, döneminin en geniş yerleşim alanlarından biri olarak kabul edilirken, aynı zamanda bir demir çagi başkenti olduğu düşünülmektedir. 7 km'lik surlarla çevrili olan ve 7 kapısı bulunan kentteki kalenin Hititlere ait olduğu, daha sonraları ise burada Pteria Antik Kenti'nin kurulduğu sanılmaktadır. Kazı çalışmaları devam eden kentte çıkarılan eserler Yozgat Müzesi'nde sergilenemektedir. Ayrıca tarih severler için Behramşah Kalesi ve Keçi Kalesi de görülmeye değer yerlerdendir.

Yozgat ist auch eine reiche Stadt in Bezug auf Moscheen, Gräber und Kirchen. Die Büyük (Çapanoğlu) Moschee, die 1779 in einem Stil erbaut wurde, der als „türkischer Barock“ bezeichnet werden kann, ist eines der wichtigsten Bauwerke der Stadt. Die Başçavuş Moschee hingegen ist mit seltenen Motiven verziert. Die Akdağmadeni-Kirche, eines der ältesten Gebäude der Stadt, wurde 1862 erbaut und ist eine der geschützten Stätten der Stadt. Von dem Gebäude, das zu seiner Zeit als türkisch-orthodoxe Kirche genutzt wurde, sind nur sehr wenige Überreste erhalten. Das Grab von Shah Sultan Hatun, das Grab von Çerkez Bey und das Grab von Emirci Sultan (Osmanpaşa) sind ebenfalls wichtige Orte in der Stadt.

Yozgat; camiler, türbeler ve kiliseler bakımından da zengin bir kenttir. 1779 yılında yaptırılan ve "Türk Baroku" olarak nitelendirilebilecek bir tarzda inşa edilen Büyük (Çapanoğlu) Camii, kentin önemli yapılarından biridir. Başçavuş Camii ise eşine az rastlanacak motiflerle süslenmiş bir güzelliktedir. Şehrin en eski yapılarından biri olan Akdağmadeni Kilisesi 1862 yılında inşa edilmiştir ve kentteki koruma altındaki eserlerden biridir. Döneminde Türk Ortodoks Kilisesi olarak kullanılan yapıdan günümüze oldukça az kalıntı ulaşmıştır. Kentte ayrıca Şah Sultan Hatun Türbesi, Çerkez Bey Türbesi ve Emirci Sultan (Osmanpaşa) Türbesi, önemli noktalardandır.



Die Başçavuşoğlu
Moschee

Başçavuşoğlu
Camii



Das römische
Bad von Sarıkaya

Sarıkaya Roma
Hamamı

Yozgat ist eine Stadt, die ihren Besuchern viele verschiedene Naturschönheiten bietet. Der Nationalpark Yozgat Çamlık, der erste Nationalpark der Türkei, erstreckt sich auf einer Fläche von 264 Hektar. Es ist ein Ort, den man gesehen haben muss, mit seinen Wäldern, der Tierwelt, der Vegetation, der herrlichen Landschaft, den vielen Aktivitätsmöglichkeiten und der sauberen Luft.

Yozgat, doğal güzellikler bakımından da ziyaretçilere pek çok alternatif sunan bir kenttir. Türkiye'nin ilk millî parkı olan Yozgat Çamlık Millî Parkı, 264 hektarlık bir alanda yer almaktadır. Ormanları, yaban hayatı, bitki örtüsü, muhteşem manzara, geniş etkinlik olanakları ve tertemiz havasıyla mutlaka ziyaret edilmesi gereken bir yerdir.

Eine weitere Naturschönheit der Stadt ist der Kazankaya Canyon in Aydınlık. Der Fluss Çekerek fließt mit einer Länge von 10 km durch diese herrliche Schönheit. Wandreliefs, Treppenstufen und Cybele-Reliefe sind auf den Felsen auf beiden Seiten des Tals zu sehen, durch das der Fluss fließt.

Kentin doğal güzelliklerinden bir diğeri ise Aydınlık'taki Kazankaya Kanyonu'dur. 10 km uzunluğa sahip bu muhteşem güzelliğin içinden Çekerek Irmağı geçmektedir. Irmağın aktığı vadinin iki yanında yer alan kayalıklarda duvar kabartmaları, merdiven basamakları ve Kybele Kabartması görülebilmektedir.

Yozgat ist eine einzigartige Stadt, die ihren Besuchern viele Schönheiten wie Hochebenen, Picknickplätze, Thermalquellen und Täler bietet. Es ist möglich, die Stadt über Straßenwege und mit der Eisenbahn zu erreichen. Mit dem Flugzeug können die Flughäfen Ankara und Kayseri genutzt werden. Unterkünfte gibt es in der Stadt für jedes Budget.

Yozgat; yaylaları, mesire ve piknik alanları, kaplıcaları, vadileri gibi saymakla bitmeyecek daha pek çok güzelliği ziyaretçilere sunan, kendine has bir kenttir. Kente karayolu ve demir yolu ile ulaşım mümkündür. Hava yolu ile ise Ankara ve Kayseri havalimanları kullanılabilmektedir. Kentte her bütçeye uygun konaklama imkânları mevcuttur.

EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...





Bulama-Suppe

Bulama Çorbası

Joghurt in eine Schüssel geben und Eier darin aufschlagen. Mehl, Öl und Salz hinzufügen und mit einem Schneebesen oder Mixer glatt rühren. Genügend Wasser hinzufügen und mischen. Danach in einen Topf geben. Gekochte Kichererbsen und Weizenschrot hinzufügen und erneut mischen. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren kochen. Es ist wichtig, ständig umzurühren, damit die Suppe nicht sauer wird. Nachdem die Suppe kocht, den Herd niedrig stellen. Trockene Minze mit Butter in einer Soßenpfanne rösten. Die vorbereitete Soße vorsichtig in die Suppe gießen und in die Suppe mischen. Den Herd abstellen und von Zeit zu Zeit weiterrühren, bis die Suppe nicht mehr ganz heiß ist. Auf Serviertellern servieren. Die Suppe, die in den Sommermonaten auch kalt verzehrt werden kann, sollte nach dem Abkühlen auf Zimmertemperatur im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Süßme jogurt bir kaba alınarak içine yumurta kirılır. Üzerine un, sıvı yağ ve tuz eklerek bir çırpmalı ya da blender yardımıyla pürüzsüz bir hale gelene kadar karıştırılır. Üzerine su ilave edilerek karıştırılmaya devam edilir. İyice karıştırıldıktan sonra bir tencereye alınır. İçine haşlanmış nohut ve yarma buğdaylar ilave edilerek tekrar karıştırılır. Orta ateşte, sürekli karıştırılarak kaynayana kadar pişirilir. Çorbanın kesilmemesi için sürekli karıştırmak önemlidir. Çorba kaynadıktan sonra altı kisılır. Bir sos tavasında kuru nane, tereyağı ile kavrulur. Hazırlanan sos, çorbanın içine yavaş yavaş dökülür ve çorba karıştırılır. Ocağın altı kapatılarak ılıyana kadar ara ara karıştırılmaya devam edilir. Çorba ılıdıkten sonra servis tabaklarına alınarak servis edilir. Yaz aylarında soğuk olarak da tüketilebilen çorba, oda sıcaklığında iyice soğuduktan sonra buz dolabında muhafaza edilir.

Zutaten

- *3 Gläser griechischer Joghurt
- *½ Glas Mehl
- 1 Ei
- 3 l Wasser
- *1 Glas gekochte Kichererbsen
- *1 Glas gekochter Weizenschrot
- *½ Glas Öl
- *1 Kaffeelöffel Salz
- Zum Begießen:**
- *1 Esslöffel getrocknete Minze
- *2 Esslöffel Butter

Malzemeler

- *3 su bardağı süzme yogurt
- *½ su bardağı un
- 1 yumurta
- 3 l su
- *1 su bardağı haşlanmış nohut
- *1 su bardağı haşlanmış yarma buğday
- *½ su bardağı sıvı yağ
- *1 tatlı kaşığı tuz
- Üzeri için:**
- *1 yemek kaşığı kuru nane
- *2 yemek kaşığı tereyağı

Madımk-Gericht

Madımk Yemeği

Madımk-Kräuter reinigen, waschen und fein hacken. Getrocknete Zwiebeln und Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch in Öl anbraten. Dann Tomatenmark, Salz und Paprikaschoten hinzufügen und weiter braten, bis der Geruch vom Tomatenmark entflieht. Danach die Madımk-Kräuter hinzufügen und etwa 10 Minuten lang rösten. Dann den Bulgur hinzufügen. Soviel heißes Wasser hinzufügen, dass die Madımaks bedeckt sind, und 20-25 Minuten lang kochen lassen. Nachdem die Kräuter weich und gekocht sind, den Herd abschalten. Das Gericht kann warm, pur oder mit Knoblauchjoghurt begossen serviert werden.

Madımk otları güzelce temizlenir, yıkanır ve ince ince kıyılr. Kuru soğan ve sarımsaklar ince ince, yemeklik doğranır. Bir tencereye sıvı yağı alınarak ısıtılır. Soğan ve sarımsaklar sıvı yağıda pembeleşene kadar kavrulur. Ardından üzerine salça, tuz ve pul biber eklenerek salçanın kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edilir. Salçanın kokusu çıktıktan sonra madımkalar da ilave edilerek 10 dakika kadar kavrulmaları sağlanır. Daha sonra bulguru ilave edilir. Madımkaların üzerini geçecek kadar sıcak su eklenerek 20-25 dakika kadar pişmeye bırakılır. Madımkalar yumuşayıp piştikten sonra ocağın altı kapatılır. Arzuya göre sade olarak ya da üzerine sarımsaklı yoğurt döküleerek sıcak olarak servis edilir.

Zutaten

- ½ kg Madımk-Kräuter (Indischer Knöterich)
- 2 Zwiebeln
- 2-3 Knoblauchzehen
- *4 Esslöffel Öl
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *¼ Glas Bulgurweizen
- Heißes Wasser
- Salz
- Rote Paprikaschoten

Malzemeler

- ½ kg madımk otu
- 2 soğan
- 2-3 diş sarımsak
- *4 yemek kaşığı sıvı yağı
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *¼ su bardağı bulgur
- Sıcak su
- Tuz
- Pul biber



Zutaten

- 1 mittelgroßer Kürbis
- *3 Esslöffel Kristallzucker
- *3 Kaffeelöffel Salz
- 7 Knoblauchzehen
- 6 Nelken
- *½ Glas heißes Wasser
- Für die Reisfüllung:**
- *3 Gläser Reis
- *1 Glas Olivenöl
- 4 mittelgroße Zwiebeln
- *1 Kaffeelöffel gemahlener Zimt
- *2 Esslöffel Trockenfrüchte
- *2 Esslöffel Pinienkerne
- *2 Esslöffel Cashewnüsse
- *2 Kaffeelöffel Salz
- *3 Gläser heißes Wasser

Malzemeler

- 1 adet orta boy bal kabağı
- *3 yemek kaşığı toz şeker
- *3 tatlı kaşığı tuz
- 7 diş sarımsak
- 6 adet karanfil
- *½ su bardağı sıcak su
- İç pilavı için:**
- *3 su bardağı pirinç
- *1 su bardağı zeytinyağı
- 4 orta boy soğan
- *1 tatlı kaşığı toz tarçın
- *2 yemek kaşığı kuru meyve
- *2 yemek kaşığı dolmalık fistik
- *2 yemek kaşığı kaju fıstığı
- *2 tatlı kaşığı tuz
- *3 su bardağı sıcak su



Gefüllter Kürbis

Balkabağı Dolması

Die Oberseite des Kürbisses abschneiden und beiseitelegen. Alle Samen gut entfernen. Mit Hilfe eines Messers Schlitze in den Kürbis schneiden. Zucker und Salz in den Kürbis streuen und das Kürbisinnere gut einreiben. Knoblauch schälen. Am Boden und an den Seiten des Kürbisses mit einem Messer kleine Schlitze machen und den Knoblauch in diese Schlitze stecken. Nelken an Boden und Seiten stecken. Heißes Wasser hinzugeben und den abgeschnittenen Teil des Kürbisses darauf legen. Auf diese Weise 1 Stunde und 15 Minuten im Ofen bei 200 °C backen. Für die Füllung Olivenöl in einem Reiskocher erhitzen. Zwiebeln fein hacken und in Olivenöl braten. Pinienkerne und Cashewnüsse hinzugeben und weiter braten. Dann Zimt, Trockenfrüchte, Salz und 2 Gläser heißes Wasser hinzugeben und verrühren. Den Herd herunterschalten und 5 Minuten kochen lassen. Nach 5 Minuten Garzeit noch 1 Glas heißes Wasser dazugeben und den Herd abstellen. Die vorbereitete Füllung in den Kürbis füllen. Den Kürbis gut mit Alufolie abdecken. Den Kürbis abgedeckt in den Ofen zurückstellen. Im Backofen bei 170 °C weitere 15 Minuten backen. Lauwarm servieren.

Kabağın üst kısmı kesilerek kenara alınır. Kesilen balkabağının içindeki çekirdeklerin tamamı güzelce temizlenir. Bir bıçak yardımıyla balkabağının içine çizikler atılır. Toz şeker ve tuz, kabağın içine serpilerek kabağın içi iyice ovulur. Sarımsaklar temizlenir. Kabağın tabanına ve kenarlarına bıçakla küçük yuvalar açılarak sarımsaklar bu yuvalara yerleştirilir. Karanfiller de taban kısmına ve kenarlarına saplanır. İçine sıcak suyu eklenip kabağın kesilen kısmı üzerine kapatılır. Bu şekilde, 200 °C fırında 1 saat 15 dakika kadar pişirilir. İç harcı için zeytinyağı bir pilav tenceresine alınarak ısıtılr. Soğanlar ince ince doğranarak zeytinyağında kavrulur. Üzerine dolmalık fistik ve kaju fıstığı eklenerek kavurmaya devam edilir. Ardından tarçın, kuru meyveler, tuz ve 2 su bardağı sıcak su eklenip karıştırılır. Altı kısılarak 5 dakika kadar pişirilir. 5 dakika piştikten sonra üzerine 1 su bardağı sıcak su daha eklenip altı kapatılır. Hazırlanan iç harcı bu şekilde kabağın içine doldurulur. Kabağın üzeri alüminyum folyo ile güzelce kapatılır. Üzerine kabağın kapağı da koyularak tekrar fırına verilir. 170 °C fırında 15 dakika daha pişirilir. İlk sıcaklığı geçtikten sonra servis edilir.



Kenelerden Korunarak Güneşin tadını çıkarın

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

Doch was ist FSME überhaupt?

Das ist eine durch Zeckenstiche, meistens zwischen März bis November, übertragene Viruserkrankung. Durch den Stich einer Zecke können Viren in das Blut gelangen.

FSME kann Fieber verursachen und die Hirnhäute befallen, in schweren Fällen auch das Gehirn und Rückenmark.

Dies kann dann zu dauerhaften Schäden am zentralen Nervensystem, mit zum Beispiel Lähmungen führen.

Zuerst fühlt man sich, als hätte man eine Erkältung, mit Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen.

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

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

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

Pezzik Cacık

Pezzik Cacığı

Rote Bete in Würfel schneiden und in einen tiefen Topf geben. Reichlich Wasser zum Bedecken hinzufügen und 20 Minuten lang kochen lassen. Nachdem die Rüben weich geworden sind, diese mit dem kochenden Wasser beiseitenehmen. Olivenöl in einen separaten Topf geben. Zwiebeln hacken und in Olivenöl braten. Den Bulgur zugeben und 1-2 Minuten weiter braten. Dann Tomatenmark hinzufügen und rösten, bis der Duft entflieht. Geröstete rote Paprika hacken und in den Topf geben. Gekochte Rüben und Salz hinzufügen und mischen. Schließlich das kochende Wasser der Rübe hinzufügen, bis es die Zutaten bedeckt und kochen lassen. Nach dem Kochen den Herd niedrig stellen, den Deckel des Topfes schließen und 20-25 Minuten kochen lassen, bis das Essen das Wasser aufnimmt. Danach abkühlen lassen. Nachdem es gut abgekühlt ist, auf eine Servierplatte geben. Für die Soße Knoblauch stampfen und mit Joghurt vermischen, dann die fertige Soße über das Gericht gießen. Petersilie hacken, darüber streuen und servieren.

Kırmızı pancar, küp küp doğranarak derin bir tencereye alınır. Üzerini gelecek kadar su ilavesiyle 20 dakika kadar haşlanmaya bırakılır. Pancarlar yumuşadıktan sonra haşlama suyuyla birlikte bir kenara alınır. Aynı bir tencereye zeytinyağı alınır. Soğanlar yemeklik doğranarak zeytinyağında kavrulur. Bulguru ilave edilerek 1-2 dakika kavurmaya devam edilir. Ardından domates salçası eklenir ve kokusu çıkanca kadar kavrulur. Köz kırmızı biberler doğranarak tencereye eklenir. Haşlanmış pancarlar ve tuzu da koyularak karıştırılır. Son olarak, pancarın haşlama suyundan, malzemelerin üzerini gelecek kadar eklenir ve kaynaması beklenir. Kaynadıktan sonra ocagın altı kısılıp tencerenin kapağı kapatılır ve yemek suyunu çekene kadar, 20-25 dakika pişirilir. Piştikten sonra soğumaya bırakılır. İyice soğuduktan sonra bir servis tabağına alınır. Üzeri için sarımsaklar dövülerek yoğurtla karıştırılır ve hazırlanan sos, yemeğin üzerine gezdirilir. Maydanozlar da doğranarak üzerine serpilir ve servis edilir.



Zutaten

- 1 Rote Bete (mit kochendem Wasser)
- *3 Esslöffel Olivenöl
- 1 Zwiebel
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *½ Glas Bulgur
- 2 geröstete rote Paprika
- *1 Kaffeelöffel Salz
- Zum Beießen:**
- *4-5 Esslöffel Joghurt
- 1-2 Knoblauchzehen
- Einige Zweige Petersilie

Malzemeler

- 1 kırmızı pancar (haşlama suyuyla birlikte)
- *3 yemek kaşığı zeytinyağı
- 1 soğan
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *½ su bardağı pilavlık bulgur
- 2 közlenmiş kırmızı biber
- *1 tatlı kaşığı tuz
- Üzeri için:**
- *4-5 yemek kaşığı yoğurt
- 1-2 diş sarımsak
- Birkaç dal maydanoz





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

MOABIT

Turmstraße 43

WILMERSDORF

Bundesallee 180

NEUKÖLLN

Karl-Marx-Str. 225
& Hermannstraße 218

WEDDING

Badstr. 9
& Müllerstr. 32A-33

SPANDAU

Breite Straße 37

SCHÖNEBERG

Potsdamer Straße 152

STEGLITZ

Albrechtstr. 19

KREUZBERG

Wrangelstr. 85

TEMPELHOF

Tempelhofer Damm 2

REINICKENDORF

Wilhelmsruher Damm 129

CHARLOTTENBURG

Wilmersdorfer Str. 46

Yozgat-Börek

Für die Füllung Spinat gründlich waschen und reinigen. Spinat in eine Pfanne geben und bei schwacher Hitze ohne Zugabe von Wasser rösten. Gerösteten Spinat mit einer Gabel zerdrücken. In einer anderen Pfanne die Butter schmelzen lassen. Zwiebeln hacken und in Butter braten. Tomaten reiben und in die Pfanne geben. Pastrami in kleine Stücke schneiden und in die Pfanne geben. Schließlich Spinat, Ei, Salz und Pfeffer hinzufügen und gut vermischen. Nachdem alle Zutaten einige Minuten geröstet sind, die Füllung zur Seite stellen. Für den Teig Mehl, Salz und Essig in eine tiefe Schüssel geben. Durch die schrittweise Zugabe von Wasser erhält man einen mittelweichen Teig. Den ausgerollten Teig in gleich große Kugeln teilen. Mehl auf eine Theke streuen und die Stücke mit Hilfe eines Nudelholzes in Filoteige ausrollen. Öl mit Hilfe eines Pinsels auf die Teige auftragen. Jeden Teig in vier Stücke teilen, die Füllung hinzugeben und einrollen. Öl in einer Bratpfanne erhitzen. Die vorbereiteten Teigtaschen in heißes Öl geben und von beiden Seiten frittieren, bis sie goldbraun werden. Warm servieren.

Zutaten

Für den Teig:

- *3 Gläser Mehl
- *1 Glas warmes Wasser
- *1 Kaffeelöffel Salz
- *2 Kaffeelöffel Essig
- *½ Glas Öl

Für die Füllung:

- ½ kg Spinat
- 1 Zwiebel
- 1 Tomate
- 100 g Pastrami
- 1 Ei
- *1 Esslöffel Butter
- *2 Teelöffel Salz
- *1 Teelöffel Pfeffer

Zum Braten:

- Öl



Yozgat Böreği



İç harcı için, ispanaklar iyice yıkanır ve temizlenir. İspanaklar bir tavaya alınarak su eklemeden kısık ateşte kavrulur. Kavrulan ispanaklar bir çatal ile ezilir. Başka bir tavada tereyağı eritilir. Soğan yemeklik doğranarak tereyağında kavrulur. Domates rendelenerek tavaya ilave edilir. Pastırma küçük küçük doğranarak tavaya alınır. Son olarak ispanaklar, yumurta, tuz ve karabiber eklenderek güzelce karıştırılır. Birkaç dakika tüm malzeme kavrulduktan sonra iç harcı kenara alınır. Hamuru için derin bir kaba un, tuz ve sirke koymular. Azar azar su ilavesiyle orta yumuşaklıktta bir hamur elde edilir. Açılan hamur, eşit büyüklükte bezelere ayrılır. Bir tezgâhin üzerine un serpile-rek bir merdane yardımıyla bezeler yufka şeklinde açılır. Açılan yufkalara bir fırça yardımıyla sıvıyağ sürürlür. Yufkaların her biri dörde bölünerek içine iç harçtan paylaştırılır ve rulo şeklinde sarılır. Sıvı yağ, kızartma tavasına alınarak kızdırılır. Hazırlanan börekler, kızgın yağa atılarak her iki tarafı da altın sarısı renk alana kadar kızartılır. Sıcak olarak servis edilir.



Malzemeler

Hamuru için:

- *3 su bardağı un
- *1 su bardağı ılık su
- *1 tatlı kaşığı tuz
- *2 tatlı kaşığı sirke
- *½ su bardağı sıvı yağı

İç harcı için:

- ½ kg ispanak
- 1 kuru soğan
- 1 domates
- 100 g pastırma
- 1 yumurta

*1 yemek kaşığı tereyağı

*2 çay kaşığı tuz

*1 çay kaşığı karabiber

Kızartmak için:

Sıvı yağı

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 Gewerbe-kunden.

Nach einer vernünftig abwägenden Risikoanalyse und entsprechend Ihrer individuellen Wünsche erhalten Sie bei uns den jeweils sinnvollen Versicherungsschutz sowie ergänzende Finanzdienstleistungen:

- Kraftfahrtversicherung
- Haftpflichtversicherung
- Haustratversicherung
- 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 richtigen 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.





Zutaten

Für den Teig:

- *3 Gläser Mehl
 - *4 Esslöffel Grieß
 - *1 Glas Puderzucker
 - 125 g Butter
 - 2 Eier
 - *2 Esslöffel Kokosnuss
 - 1 Packung Vanille
 - 1 Päckchen Backpulver
- ### Für den Sirup:
- *3 Gläser Wasser
 - *2 Gläser Zucker
 - 3 Tropfen Zitronensaft
- ### Zum Begießen
- 20 Haselnusskerne
- ### Zum Servieren:
- Pistaziengewürz

Malzemeler

Hamuru için:

- *3 su bardağı un
- *4 yemek kaşığı irmik
- *1 su bardağı pudra şekeri
- 125 g tereyağı
- 2 yumurta
- *2 yemek kaşığı Hindistan cevizi
- 1 paket vanilin
- 1 paket kabartma tozu

Serbeti için:

- *3 su bardağı su
- *2 su bardağı toz şeker
- 3 damla limon suyu

Üzeri için:

- 20 adet iç fındık

Servis için:

- Toz Antep fıstığı

Şekerpare

Şekerpare

Für den Sirup des Desserts Wasser und Zucker in einem Topf vermischen und zum Kochen bringen. Nach dem Kochen Zitronensaft hineinpressen und bei schwacher Hitze belassen, bis eine dicke Konsistenz entsteht. Nachdem der Sirup eingedickt ist, den Sirup zum Abkühlen beiseitestellen. Für den Teig alle Teigzutaten außer Mehl in eine tiefe Rührschüssel geben und vermischen. Gut durchkneten, indem nach und nach Mehl hinzugefügt wird. Gekneteten Teig 15 Minuten im Kühlschrank aufbewahren. Aus dem Teig Stücke abschneiden, die etwas größer als Walnüsse sind, und in der Handfläche eine runde Form geben. In Abständen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Haselnüsse in die Mitte der Teige pressen. Teige 25 Minuten lang bei 180 °C im Ofen backen. Aus dem Ofen nehmen und mit kaltem Sirup begießen, mindestens 1-2 Stunden an einem trockenen und kühlen Ort ruhen lassen. Je nach Wunsch und Geschmack mit Pistaziengewürz bestreut servieren.

Tatlıının şerbeti için su ve toz şeker bir tencereye alınarak karıştırılır ve kaynamaya bırakılır. Kaynadıktan sonra içine limon suyu sıkılır ve koyu bir kıvam alana kadar kısık ateşte bırakılır. Şerbet kıvam alındıktan sonra ilması için kenara alınır. Hamuru için derin bir karıştırma kabına un hariç tüm hamur malzemeleri alınır ve karıştırılır. Azar azar un ilavesiyle güzelce yoğrular. Yoğrulan hamur, 15 dakika buzdolabında bekletilir. Hamurdan, cevizden biraz daha büyük parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlak şekil verilir. Yağlı kâğıt serili fırın tepsisine aralıklı olarak yerleştirilir. İç fındıklar, şekerparelerin tam ortasına gelecek şekilde bastırılarak yerleştirilir. Şekerpareler, 180 °C fırında 25 dakika pişirilir. Fırından çıkar çıkmaz üzerine soğuk şerbeti dökülür ve şerbeti çekmesi için en az 1-2 saat kuru ve serin bir yerde bekletilir. Arzuya göre üzerlerine toz Antep fıstığı serpilekerek servis edilir.

CANINIZ SUCUK ÇEKERSE



LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk



Eine Proteinquelle

GRÜNE LINSEN



Protein Deposu
YESİL MERCİMEK

Grüne Linsen gehören zusammen mit gelben, roten und braunen Linsen zur Familie der Hülsenfrüchte. Dieser Nährstoff in Form von essbaren Samen wird in Gerichten, Suppen und Salaten verwendet. Grüne Linsen, deren Geschichte bis in die Anfänge der Geschichte der Menschheit zurückreicht, werden seit Jahrhunderten in Anatolien konsumiert und weltweit hauptsächlich in Zentralasien verwendet. Grüne Linsen werden oft in der türkischen Küche verwendet. Die Schalen grüner Linsen, die im Geschmack erdnussähnlich sind, sind empfindlicher als rote Linsen und ihr Nährwert nimmt stark ab, wenn sie zu stark gekocht werden. Sie sind ideale Proteinquellen besonders für Menschen mit Proteinmangel und diejenigen, die nicht gerne Fleisch essen. Dieses Lebensmittel erhält die Energie des Körpers und ist außerdem reich an vielen Vitaminen, Eisen, Phosphor, Kalium, Jod, Zink, Kupfer und Schwefel. Experten weisen darauf hin, dass grüne Linsen reichlich verzehrt werden sollten, insbesondere von Personen, die nicht regelmäßig Fleisch essen können, jungen Menschen im Entwicklungsalter, die Protein benötigen, werdenden Müttern, Vegetariern und älteren Menschen.

Baklagiller ailesinden olan yeşil mercimek; sarı, kırmızı ve kahverengi mercimekle birlikte Lens cinsine ait türlerden biridir. Yenilebilir tohumlar şeklinde olan bu besin; yemeklerde, çorbalarla ve salatalarda kullanılır. Geçmiş, insanlık tarihine kadar dayanan yeşil mercimek Anadolu'da yüzyillardır tüketilmekte, dünyada da en çok Orta Asya'da kullanılmaktadır. Yeşil mercimek, Türk mutfağında da sıkılıkla pişirilen bir bakliyat türüdür. Tat olarak fistığa benzeten yeşil mercimeğin kabukları kırmızı mercimeğe göre daha hassastır ve fazla pişirmesi durumunda besin değeri oldukça düşmektedir. Özellikle içerdeği protein bakımından çok zengin olduğundan protein eksikliği yaşayanlar ve et tüketmeyi tercih etmeyenler için ideal bir protein kaynağıdır. Vücutun enerjisini yüksek tutan bu besin aynı zamanda pek çok vitamin, demir, fosfor, potasyum, iyot, çinko, bakır ve kükürt bakımından da zengindir. Uzmanlar, yeşil mercimeğin özellikle düzenli et tüketemeyenler, gelişme çağında olup proteine ihtiyaç duyan gençler, anne adayları, vejetaryenler ve yaşlılar tarafından bolca tüketilmesi gerektiğini belirtmektedir.

Ein voller Proteinspeicher

Grüne Linsen haben einen Proteingehalt von 26 %. Sie bieten dem Körper Proteinunterstützung, insbesondere durch die Ergänzung aller essentiellen Aminosäuren, die für das reibungslose Funktionieren der Muskelstrukturen im Körper benötigt werden.

Tam Bir Protein Deposudur

Yeşil mercimek, %26 oranında protein içeriğine sahiptir. Özellikle vücuttaki kas yapılarının düzgün çalışması için ihtiyaç duyulan tüm temel amino asitlerin takviyesini yaparak vücuda protein desteği verir.

Stärkt die Knochen

Dank ihres hohen Proteingehalts leisten grüne Linsen einen wesentlichen Beitrag zur Knochengesundheit. Es stärkt das Muskel- und Knochensystem im Körper. Neben der Unterstützung des Knochenaufbaus beugt es vor allem im fortgeschrittenen Alter auch Osteoporose vor.

Kemikleri Güçlendirir

İçeriğindeki yüksek protein sayesinde yeşil mercimek, kemik sağlığına önemli katkılarda bulunur. Vücuttaki kas ve kemik sistemini güçlendirir. Kemiklerin gelişimini desteklemesinin yanı sıra, özellikle ilerleyen yaşlarda ortaya çıkan kemik erimesinin de önüne geçer.





Reich an Ballaststoffen

Grüne Linsen sind außerdem sehr reich an Ballaststoffen. Auf diese Weise helfen sie dem Verdauungssystem und dem Darm, gesund zu arbeiten. Sie geben dem Magen für lange Zeit ein Völlegefühl. Insofern sind sie ein ideales Lebensmittel für alle, die abnehmen wollen.

Yüksek Lif İçeriğine Sahiptir

Yeşil mercimek, lifler bakımından da çok zengindir. Bu sayede sindirim sistemi ve bağırsakların sağlıklı çalışmasına yardımcı olur. Mideye uzun süre topluk hissi verir. Bu açıdan, kilo vermek isteyenler için de ideal bir besindir.

Reguliert die Hormone

Die Folsäure in grünen Linsen beugt hormonellen Problemen vor, die von Zeit zu Zeit auftreten können. Dadurch wirken die Hormone regelmäßiger. Es wird empfohlen, Linsen häufig zu konsumieren, insbesondere während der Schwangerschaft, der Pubertätsübergänge, der Menopause und der Menstruation.

Hormonları Düzenler

Yeşil mercimeğin içinde bulunan folik asit, dönem dönem yaşanabilen hormonel sorunların önüne geçmeye yardımcı olur. Hormonların daha düzenli şekilde çalışmasını sağlar. Özellikle hamilelikte, ergenlik geçişlerinde, menopoz ve adet dönemlerinde sıkça tüketilmesi tavsiye edilir.

Reich an Eisen

Grüne Linsen sind auch eine sehr gute Eisenquelle. Besonders wenn sie mit Hackfleisch und Eiern gekocht werden, wird das Eisen in ihrem Inhalt noch reicher. Ein grüner Salat mit viel Zitrone zu den grünen Linsen sorgt für eine bessere Eisenaufnahme im Körper.

Demir Bakımından Zengindir

Yeşil mercimek aynı zamanda çok iyi bir demir kaynağıdır. Özellikle kıyma ve yumurta ile birlikte pişirilmesi durumunda içeriğindeki demir daha da zenginleşir. Yeşil mercimeğin yanına eşlik edecek bol limonlu bir yeşil-siyah salatası, demirin vücutta daha iyi emilmesini sağlar.

Regelt den Blutdruck

Als reichhaltige Kaliumquelle helfen grüne Linsen, den Blutdruck zu senken und zu stabilisieren. Das ist sehr effektiv, besonders für diejenigen, die gewichtsbedingte Blutdruckprobleme haben. Da ihr Cholesteringehalt Null ist, sind sie außerdem ein Lebensmittel, das von Menschen mit Cholesterinproblemen leicht verzehrt werden kann.

Tansiyonu Düzenler

Yeşil mercimeğin zengin bir potasyum kaynağı olması, tansiyonu düşürmesini ve dengelemesini sağlar. Özellikle kiloya bağlı tansiyon sorunları yaşayanlar için çok etkilidir. Ayrıca kolesterol içeriği sıfır olduğundan dolayı kolesterol sorunu yaşayan kişilerin de rahatça tüketebileceği bir besindir.

Liefert pflanzliche Kohlenhydrate

Grüne Linsen sind eine gute Quelle für pflanzliche Kohlenhydrate. Mit anderen Worten, sie bieten dem Körper eine qualitativ hochwertige Zuckeraufnahme. Besonders bei Menschen, die auf Diät sind, kann es bei Einwegdiäten zu Müdigkeit und Schwäche kommen, da Zucker nicht in den Körper aufgenommen wird. Gekochte grüne Linsen, die zu Mahlzeiten hinzugefügt werden, versorgen den Körper mit dem Zucker, den er benötigt, und helfen, die Symptome im Zusammenhang mit Müdigkeit zu reduzieren.

Bitkisel Karbonhidrat Sağlar

Yeşil mercimek, iyi bir bitkisel karbonhidrat kaynağıdır. Yani vücuda kaliteli şeker alımı sağlar. Özellikle diyet yapan kişilerde tek yönlü beslenme olduğu durumlarda vücuda şeker alınmadığından yorgunluk ve halsizlik yaşanabilecektir. Öğünlere eklenecek olan haşlanmış yeşil mercimek, vücudan ihtiyacı olan şekeri sağlar ve yorgunluğa bağlı semptomların azalmasına yardımcı olur.

Schützt das Gehirn

Grüne Linsen reduzieren das Risiko von Gehirn- und Nervensystemproblemen und verbessern die Gehirnfunktionen. Sie helfen auch, die Gesundheit des Gehirns und des Nervensystems zu erhalten.

Beyni Korur

Yeşil mercimek, beyin fonksiyonlarının daha iyi çalışmasını sağlamaının yanı sıra beyin ve sinir sistemi problemlerinin meydana gelme riskini azaltır. Ayrıca beyin ve sinir sisteminin sağlığını korunmasına yardımcı olur.

Hinweis: Wie bei allen Lebensmitteln kann der übermäßige Verzehr von grünen Linsen einige Probleme im Körper verursachen. Daher sollten sie in Maßen konsumiert werden.

Not: Her beside olduğu gibi, yeşil mercimeğin aşırı tüketimi vücutta bazı problemlere sebep olabilir. Bu sebeple, aşırıya kaçmadan tüketilmelidir.



Bulgurreis mit grünen Linsen

Yeşil Mercimekli Bulgur Pilavi

Grüne Linsen in einen Topf geben und solange kochen, dass sie noch leicht fest bleiben. Olivenöl und Butter in einen separaten Topf geben. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden. Nachdem die Butter geschmolzen ist, Zwiebeln in die Pfanne geben und braten. Knoblauch ebenfalls reiben und zu den Zwiebeln geben, weiter braten. Nachdem die Zwiebeln weich geworden sind, Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und den Röstvorgang fortsetzen, bis der Geruch entflieht. Nach Zugabe der halbgekochten grünen Linsen, Bulgur, Salz und Gewürze werden alle Zutaten gründlich vermischt. Heißes Wasser hinzugeben und Deckel schließen. Den Herd niedrig stellen und 20-25 Minuten lang kochen lassen. Nachdem das Wasser vollständig eingezogen ist, den Herd abstellen, 5-10 Minuten ruhen lassen und warm servieren.

Yeşil mercimekler bir tencereye alınarak üzerlerini geçecek kadar su ilavesiyle hafif diri kalacak şekilde haşlanır. Ayri bir tencereye, zeytinyağı ve tereyağı alınır. Soğanlar küçük küpler halinde doğranır. Tereyağı eridikten sonra tencereye soğanlar eklerek kavrulur. Sarımsak da rendelenerek soğanlara eklenir ve kavurmaya devam edilir. Soğanlar yumuşadıkta domates ve biber salçası ilave edilir ve kokusu çıkana kadar kavurma işlemi sürdürülür. Yarı haşlanmış yeşil mercimekler, bulgur, tuz ve baharatlar da eklendikten sonra tüm malzeme iyice karıştırılır. Üzerine sıcak suyu verilerek kapağı kapatılır. Ocağın altı kısılık 20-25 dakika pişmeye bırakılır. Suyunu tamamen çektiğinden sonra ocağın altı kapatılarak 5-10 dakika dinlenmeye bırakılır ve ardından servis edilir.

Zutaten

- *1 Glas grüne Linsen
- *2 Gläser Bulgur
- *4,5 Gläser heißes Wasser
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- *1 Esslöffel Butter
- *1 Esslöffel Olivenöl
- *1 Esslöffel Tomatenmark
- *1 Esslöffel Paprikamark
- *1 Teelöffel Pfeffer
- *1 Teelöffel Paprika
- *1 Teelöffel Salz

Malzemeler

- *1 su bardağı yeşil mercimek
- *2 su bardağı pilavlık bulgur
- *4,5 su bardağı sıcak su
- 1 soğan
- 1 diş sarımsak
- *1 yemek kaşığı tereyağı
- *1 yemek kaşığı zeytinyağı
- *1 yemek kaşığı domates salçası
- *1 yemek kaşığı biber salçası
- *1 çay kaşığı karabiber
- *1 çay kaşığı pul biber
- *1 çay kaşığı tuz



SAUBER, DIESER JOB!



Bisschen putzen machen andere.
Als **Reinigungskraft** leistest du
saubere Arbeit, damit alle
saubere Arbeit leisten können.

Werde Teil unseres Teams.

Du hast Fragen?

Telefon (030) 130 20 40 03

E-Mail: vivaclean@vivantes.de

Oder direkt online bewerben:



Wir suchen

Reinigungskräfte

Desinfektor*innen

Gehalt ab 2.119 Euro.

läuft-nicht-ohne-dich.de

Vivantes

Zutaten

*1 Glas gekochte grüne Linsen

1 Paprika

2 Gurken

1 rote Zwiebel

2 Salatblätter

Für das Dressing:

*2 Esslöffel Olivenöl

*2 Esslöffel Granatapfelsirup

Saft von $\frac{1}{2}$ Zitrone

Salz



Malzemeler

*1 su bardağı haşlanmış
yeşil mercimek

1 kapya biber

2 salatalık

1 kırmızı soğan

2 yaprak marul

Sos için:

*2 yemek kaşığı zeytinyağı

*2 yemek kaşığı nar ekşisi

$\frac{1}{2}$ limonun suyu

Tuz



Grüner Linsensalat

Yeşil Mercimek Salatası

Gekochte grüne Linsen in eine Salatschüssel geben. Paprika in kleine Stücke schneiden. Gurken mit Schale in Würfel schneiden. Rote Zwiebel fein in Halbmonde schneiden. Salatblätter reinigen und grob hacken. Gemüse gut mit den grünen Linsen vermischen. Für das Dressing Olivenöl, Granatapfelsirup, Zitronensaft und Salz in einer Schüssel gut verrühren. Das Dressing über den Salat gießen. Mischen und servieren.

Hinweis: Tomaten, Mais, Essiggurken, Oliven oder verschiedenes Blattgemüse können je nach Belieben zum Salat hinzugefügt werden.

Haşlanmış yeşil mercimekler bir salata kâsesine alınır. Kapya biber küçük parçalar halinde doğranır. Salatalıklar kabukları soyulmadan küp küp doğranır. Kırmızı soğan, yarı ay şeklinde ince kesilir. Marul yaprakları temizlenerek irice doğranır. Hazırlanan tüm sebzeler, yeşil mercimekle güzelce karıştırılır. Sosu için zeytinyağı, nar ekşisi, limon suyu ve tuz, bir kâsedede güzelce karıştırılarak yedirilir. Hazırlanan sos, salatanın üzerine gezdirilir. Karıştırılarak servis edilir.

Not: Salatanın içine arzuya göre domates, mısır, turşu, zeytin ya da farklı yeşillik ve sebzeler de ilave edilebilir.



ÜLKER

halley



PASCHA
info@pascha-wh.de

www.ulker-berlin.de

ÜLKER

SUNTAT®

Mediterranean Products

GOLD SERİ

Deneyin seveceksiniz!



Geleneksel ve yeni bir arada



www.suntat.de