Kunden Kochmagazin

eurogida

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

Oktober 2022

68

Brücke der Zivilisationen

ERZİNCAN

Medeniyetler Köprüsü

Kemah Frikadellen • Kemah Köftesi 12

Çılbır • Çılbır 14

eurogida.de

AR City

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

GAZİ

#entdeckedieFrische

TAZELİĞİ KEŞFET

NEU
YENİ

GENUSS AUS 100 % TAGESFRISCHER KUHMILCH!
% 100 TAZE İNEK SÜTÜNDEN GELEN LEZZET!

VIELSEITIG, FRISCH, LECKER!
ÇOK YÖNLÜ, TAZE, LEZZETLİ!

GAZİ Tel Peyniri – Mediterraner Fadenkäse!

GAZİ Tel Peyniri – Akdeniz lezzet'ine özgü tel peyniri!

gazi.de

NR. 68

INDEX

İçindekiler

Brücke der Zivilisationen: ERZİNCAN
Medeniyetler Köprüsü: ERZİNCAN — **04**

Kesme (Nudel)-Suppe
Kesme Çorba — **10**

Kemah Frikadellen
Kemah Köftesi — **12**

Çılbır
Çılbır — **14**

Piyaz mit Çökelek Käse
Çökelek Piyazı — **16**

Erzincan Lokum
Erzincan Lokumu — **17**

Rosinen-Kompott
Kuru Üzüm Hoşafı — **20**

Ein einzigartiger Geschmack: Erzincan Tulum Käse
Eşsiz bir Lezzet: Erzincan Tulum Peyniri — **22**

Tarte mit Erzincan Tulum Käse und Spinat
Erzincan Tulum Peynirli Ispanaklı Tart — **26**

Gefüllte Paprika mit Erzincan Tulum Käse
Erzincan Tulum Peynirli Biber Dolması — **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

FILIALE WILMERSDORF

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

WILMERSDORF ŞUBESİ

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

Ziyaretinizden memnun olacağız!

Bundesallee 180,
10717 Berlin

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

U-Bahn:
U9 + U7 Berliner Straße

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

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

Obst & Gemüse *Feinkost* *Fleischerei* *Backwaren*

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

FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

www.crcitymedia.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

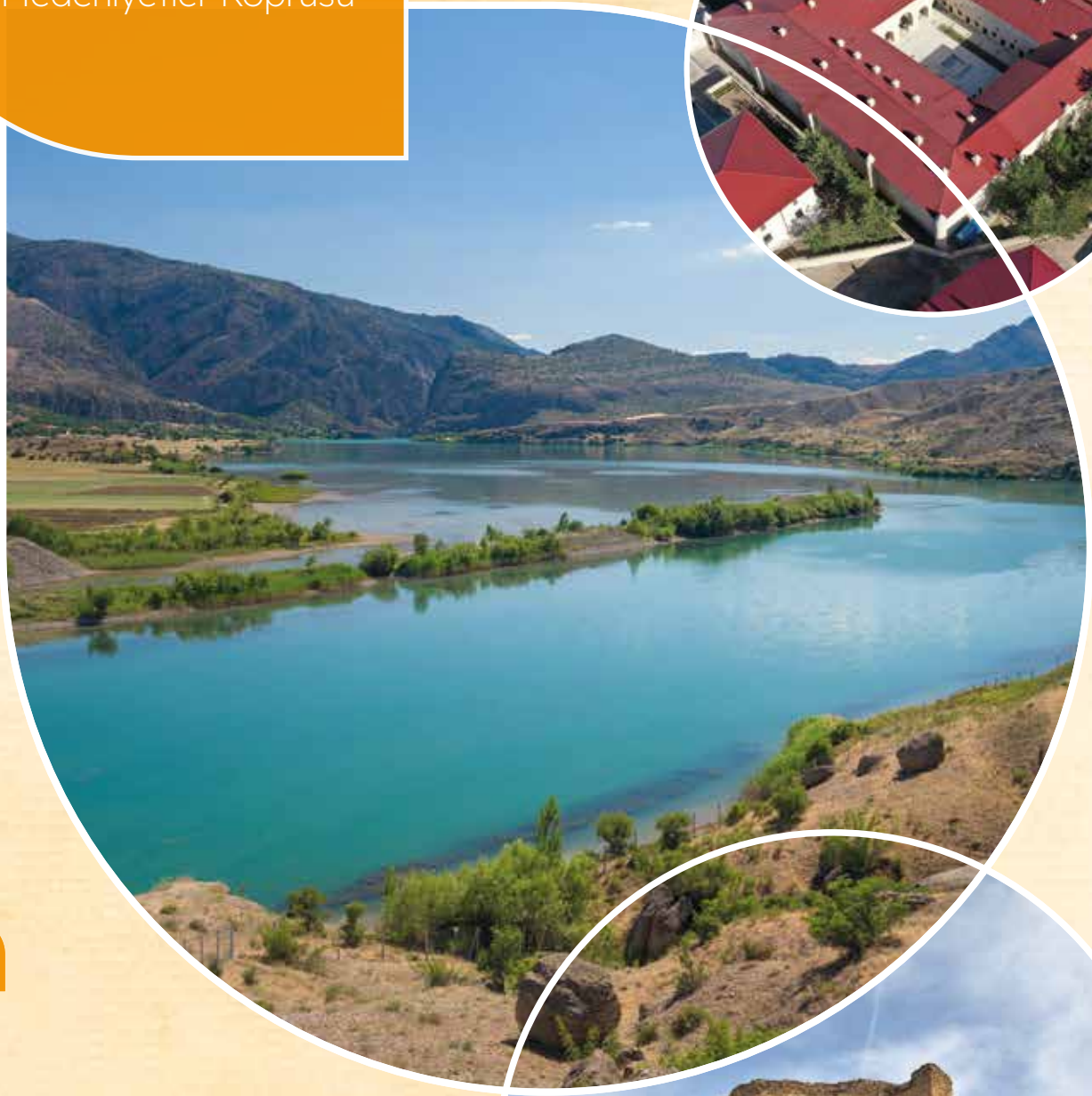
euroqida | ONKEL SAHINGÖZ | GaumenSchmaus Das Frischgrill-Hähnchen | jobcenter Barnim | Bundesagentur für Arbeit | jobcenter Landeshauptstadt Potsdam | jobcenter Cottbus | Jugendberufsagentur Berlin | jobcenter Berlin Neukölln | jobcenter Berlin Tempelhof-Schöneberg | jugend.berufsagentur Barnim | KNAPPSCHAFT für unsere 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

Brücke der Zivilisationen

ERZİNCAN

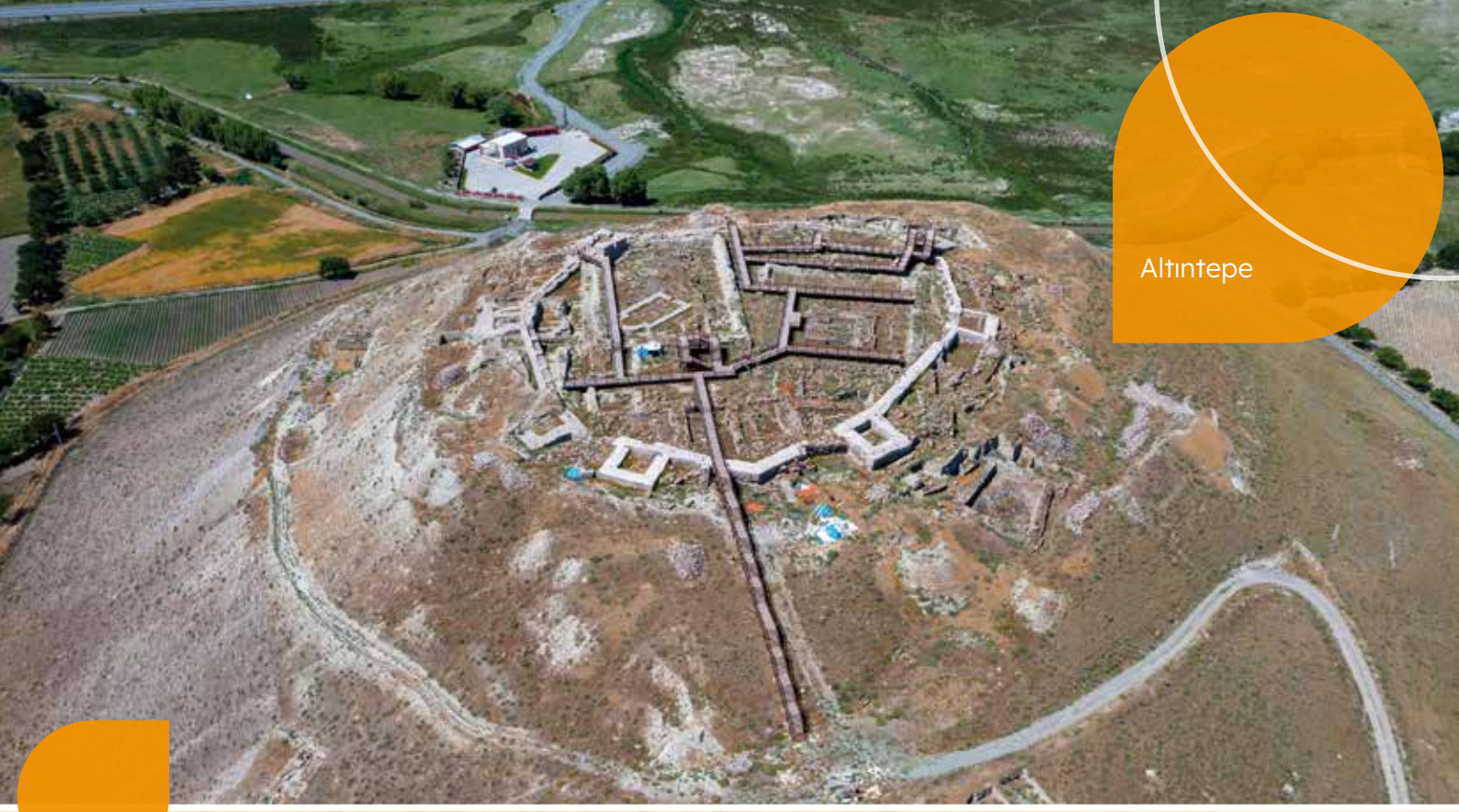
Medeniyetler Köprüsü



Die Stadt befindet sich in der oberen Euphrat-Sektion in der Ostanatolischen Region der Türkei und ist eines der ältesten kulturellen Zentren in Anatolien. Aufgrund ihrer Lage an der historischen Seidenstraße ist sie ein historischer Ort, der bis heute viele Zivilisationen beherbergt hat. Erzincan ist eine Stadt, die Osten und Westen sowie Norden und Süden zusammenbringt und eine Brücke zwischen den Zivilisationen bildet. Das genaue Gründungsdatum der Stadt Erzincan ist unbekannt, aber nach historischen Quellen lebten im 20. Jahrtausend v. Chr. verschiedene Gesellschaften in der Region. Die Stadt kam in der darauffolgenden Zeit unter die Herrschaft verschiedener Zivilisationen wie die Hethiter, die Urartianer, die Meder und die Perser. Erzincan liegt auf der Route, die Europa mit Asien verbindet. Ihre fruchtbaren Böden, die Schönheit der Natur und ihr Reichtum an Kultur, machte sie im Laufe der Geschichte schon immer zu einer interessanten Stadt. Erzincan, die Stadt, in der man an jeder Ecke Kultur und Geschichte finden kann, wird aufgrund der Schönheit der Natur und dem ganzjährig möglichen Tourismus häufig als Anziehungspunkt erwähnt und ist dadurch sehr beliebt.

Türkiye'nin Doğu Anadolu Bölgesi'nde, Yukarı Fırat Bölümü'nde yer alan ve Anadolu'nun en eski kültür merkezlerinden biri olan Erzincan, tarihî İpek Yolu üzerinde bulunması sebebiyle geçmişten günümüze pek çok uygarlığa ev sahipliği yapmış bir kenttir. Doğuyla batının, kuzeyle güneyin buluştuğu Erzincan, medeniyetler köprüsü bir kenttir. Erzincan'ın hangi tarihte kurulduğu kesin olarak bilinmemekle birlikte tarihi kaynaklara göre M.Ö. 2000'li yıllarda bölgede çeşitli toplumların yaşadığı görülmektedir. Kent, ilerleyen süreçte ise Hitit, Urartu, Med ve Pers uygarlıkları gibi farklı uygarlıkların hakimiyetine girmiştir. Avrupa'yı Asya'ya bağlayan güzergâh üzerinde bulunan Erzincan, zengin kültürü, doğal güzellikleri ve verimli topraklarıyla tarih boyunca ilgi çeken bir kent olmuştur. Her köşesinde kültür ve tarih barındıran Erzincan; doğal güzellikleri ve yılın dört mevsimi süren turizm olanakları ile bir cazibe merkezi olarak adından sıkça söz ettirmeye başlamış, yıldızı parlayan bir kenttir.

In Erzincan, der Heimat alter Zivilisationen, existieren heute noch viele Artefakte. 15 km vom Stadtzentrum entfernt, in dem Ort Altıntepe ist eine der bis heute besterhaltenen urartäischen Städte. In dem Bereich, in dem 1959 die Ausgrabungen begonnen wurden und immer noch andauern, wurden Tempel, eine Palastanlage, sehr wertvolle architektonische Überreste und historische Artefakte wie Gräber und Wohnhäuser gefunden.



Altıntepe

Çok eski medeniyetlere yurtluk yapmış Erzincan'da pek çok eser varlığını halâ korumaktadır. Merkeze 15 km uzaklıkta bulunan Altıntepe, günümüze kadar ulaşabilmiş en sağlam Urartu kentlerinden biridir. 1959 yılında kazılara başlanan ve halâ devam edilen bölgede; tapınak, saray kompleksi, mezarlar, konutlar gibi çok değerli mimarî kalıntılara ve tarihî eserlere ulaşılmıştır.

In der Stadt Erzincan, die auch eine der wichtigsten Städte des osmanischen Reiches war, gibt es viele osmanische Werke wie Çadırcı-Bad, Taşçı-Bad, İzzetpaşa-Bad, die sich im Stadtzentrum befinden und Spuren der osmanischen Architektur tragen. Das Grab von Terzi Baba in der Stadt, die auch durch ihre Heiligen bekannt ist, ist einer der Orte der am meisten besucht wird. Die Terzi-Baba-Moschee, die sich ebenfalls im Zentrum befindet, fasziniert ihre Betrachter durch ihre prächtige Innenarchitektur. Im Zentrum von Erzincan befindet sich außerdem ein Uhrturm, der zum Symbol der Stadt geworden ist. Der jetzige Uhrturm ersetzte 1939 den durch ein Erdbeben zerstörten ursprünglichen Uhrturm. Im Erzincan-Geschichte Museum, das sich im Zentrum der Stadt befindet, gibt es Spuren von Zivilisationen, die in dieser Region gelebt haben. Viele Werke von Hethitern, Urartianern, Seldschuken und Osmanen werden dort ausgestellt. Darüber hinaus befinden sich in Erzincan weitere zahlreiche, sehr wertvolle Kunstwerke und Denkmäler wie die Burg Kemah, das Grab von Hıdır Abdal und die Gülabibey-Moschee.

Osmanlı Devleti'nin de önemli kentlerinden biri olan Erzincan'da, pek çok Osmanlı eserine rastlanmaktadır. Merkezde bulunan Çadırcı Hamamı, Taşçı Hamamı, İzzetpaşa Hamamı gibi eserler, Osmanlı mimarîsinin izlerini taşımaktadır. Evliyaları ile de bilinen kentte Terzi Baba Türbesi, en çok ziyaret edilen noktalardandır. Yine merkezde bulunan Terzi Baba Camii ise muhteşem iç mimarîsi ile görenleri kendine hayran bırakmaktadır. Erzincan merkezde ayrıca şehrin simgesi haline gelmiş bir saat kulesi bulunmaktadır. Erzincan Saat Kulesi, 1939 yılında depremle yıkılan saat kulesinin yerine inşa edilmiştir. Erzincan merkezde bulunan Erzincan Tarih Müzesi'nde ise bölgede yaşamış medeniyetlere ait izler bulunmaktadır. Hitit, Urartu, Selçuklu ve Osmanlılara ait birçok eser bu müzede sergilenmektedir. Erzincan ayrıca Kemah Kalesi, Hıdır Abdal Türbesi, Gülabibey Camii gibi çok değerli, sayısız esere ev sahipliği yapmaktadır.

SPUREN DER GESCHICHTE IN TERCAN

Neben dem Zentrum befindet sich der Bezirk Tercan, ein Ort, welcher ebenso geschichtsträchtig ist. Innerhalb der Grenzen dieses Bezirkes befinden sich viele wertvolle Artefakte wie die Abrenk (Vank) Kirche, das Mama Hatun Grab, das Karawanserail und die Kötür-Brücke. Das Mama Hatun Grab und das Karawanenserail, deren Baudaten unbekannt sind, wurden nach den Schätzungen im 13. Jahrhundert erbaut. Der zu Ehren der Saltuk-Prinzessin Mama Hatun gebaute Gebäudekomplex beherbergt Gräber, eine Karawanserail und Bäder. Dieses Gebäude ist einer der wichtigsten historischen Werte von Erzincan und ist eines der seltensten Werke der mittelalterlichen türkischen Architektur. Die Abrenk-Kirche in der Nähe des Dorfes Üçpınar im Bezirk Tercan ist eines der wichtigsten historischen Bauwerke der Region. Dieses Gebäude, das eines der bis heute besterhaltenen armenischen Klöster in Anatolien ist, stammt aus dem Jahr 1854. Die Kirche, die soweit bekannt im 12. Jahrhundert erbaut wurde, befindet sich in der Nähe des Dorfes Üçpınar, auf dem Vank-Berg im Bezirk Tercan. Die Kirche zeichnet sich mit einer Kapelle und zwei Obelisken aus.

TERCAN'DA TARİHİN İZLERİ

Erzincan'ın merkezi kadar, Tercan ilçesi de buram buram tarih kokan bir yerdir. Abrenk (Vank) Kilisesi, Mama Hatun Türbesi ve Kervansarayı ile Kötür Köprüsü gibi çok değerli eserler, Tercan ilçe sınırları içinde bulunmaktadır. Yapım tarihi kesin olarak bilinmeyen Mama Hatun Türbesi ve Kervansarayı'nın 13. yüzyılda inşa edildiği tahmin edilmektedir. Saltuklu Prensesi Mama Hatun adına yaptırılan komplekste; türbe, kervansaray ve hamam bulunmaktadır. Erzincan'ın en önemli tarihî değerlerinden biri olan yapı, Orta Çağ Türk mimarîsinin de en nadide eserlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Tercan'ın Üçpınar Köyü yakınlarında bulunan Abrenk Kilisesi de bölgenin en önemli tarihî yapılarından biridir. Anadolu'nun en sağlam Ermeni manastırlarından biri olan yapı, 1854 yılına tarihlenmektedir. Vank Dağı üzerinde yer alan kilise, şapel ve 12. yüzyılda inşa edildiği bilinen iki adet dikili taşıyla dikkat çekmektedir.

Das Baudatum der am Fluss Karasu gelegenen Kötür-Brücke ist zwar nicht genau bekannt, doch es wird geschätzt, dass sie im 13. Jahrhundert während der Seldschuken-Zeit erbaut wurde. Von der komplett aus Bruchstein gebauten Brücke sind bis heute nur noch die Pfeiler erhalten. Zusätzlich zu diesen Arbeiten befinden sich andere historische Erben im Bezirk Tercan wie z. B. die in einen Felsen gebaute Burg Pekeriç und der berühmte Kefrenci Tempel, der für seine persischen Verschönerungen bekannt ist. Die Regionen Oklu Baba und Ağ Baba werden von den Einheimischen als heilig angesehen.

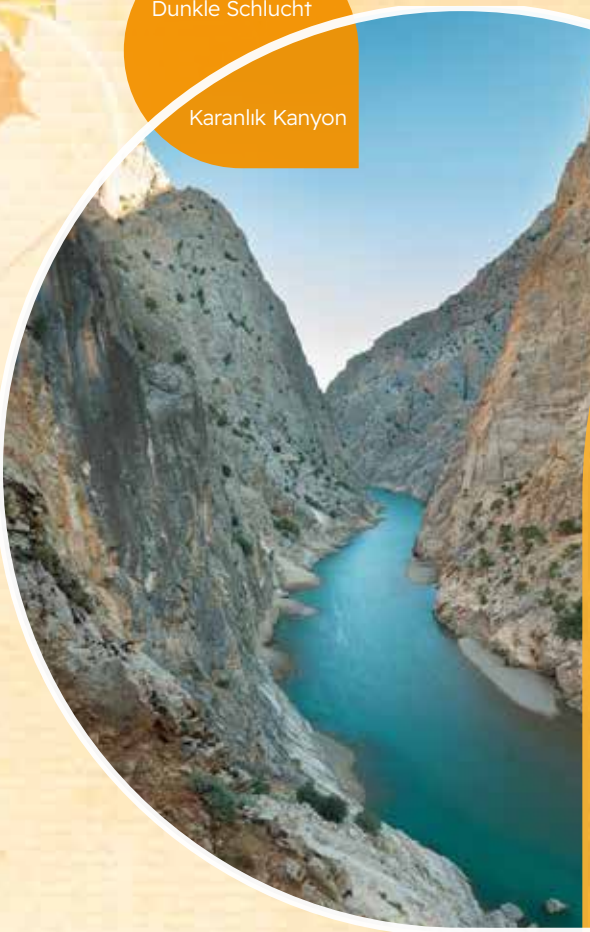
Karasu Irmağı üzerinde yer alan Kötür Köprüsü'nün inşa tarihi net olarak bilinmese de Selçuklular döneminde 13. yüzyılda yapıldığı tahmin edilmektedir. Tümüyle yontma taştan inşa edilen köprünün sadece ayakları sağlam şekilde günümüze ulaşmıştır. Bu eserlerin yanı sıra Tercan ilçesinde, bir kaya içinde bulunan Pekeriç Kalesi ve Pers özelliğine sahip bezemeleriyle ünlü Kefrenci Tapınağı gibi tarihî miraslar da yer almaktadır. Oklu Baba ve Ağ Baba bölgeleri de yöre halkı tarafından kutsal olarak görülen yerlerdir.

Mama Hatun Grab

Mama Hatun Tübesi

Abrenk (Vank) Kirche

Abrenk (Vank) Kilisesi



Dunkle Schlucht

Karanlık Kanyon

Girlevik-Wasserfall

Girlevik Şelalesi

Der Girlevik-Wasserfall in Erzincan, der gleichfalls einzigartige Naturschönheiten beherbergt, ist im Sommer überall grün und im Winter durch das Gefrieren des Wassers überall weiß. Hierdurch ist er das ganze Jahr über herrlich anzusehen. Die Dunkle Schlucht im Distrikt Kemaliye ist einer der beeindruckendsten Naturschauplätze der Stadt. Die Dunkle Schlucht ist einer der größten Schluchten der Welt und bietet auch Möglichkeiten für viele Sportarten.

Eşsiz doğal güzellikler de barındıran Erzincan'da bulunan Girlevik Şelalesi, yaz aylarında yemyeşil, kış aylarında suların donmasıyla bembeyaz hale gelerek her mevsim muhteşem manzaralar sunar. Kemaliye ilçesinde bulunan Karanlık Kanyon ise Erzincan'ın en etkileyici doğal noktalarından biridir. Dünyanın en büyük kanyonlarından biri olan Karanlık Kanyon; pek çok spora da olanak sağlamaktadır.

Eine weitere Schönheit der Stadt ist Ekşisu, wo kaltes Wasser, Thermalwasser und natürliches Mineralwasser entstehen. Ekşisu ist aufgrund der großen Parks und Erholungsgebiete, die es hier gibt, ein häufiges Ziel für in- und ausländische Touristen. Das von dem Ministerium für Kultur und Tourismus als Vogelschutzgebiet ausgewiesene und dadurch unter Schutz gestellte Ekşisu-Schilf, ist die Heimat von 200 Vogelarten und einer großen Vielfalt an Pflanzen. Der als Naturwunder bezeichnete Otlukbeli-See und dessen rotes Wasser hat eine Eigenschaft, die in Bezug auf die Struktur bei anderen Seen der Welt nicht zu finden ist. Der See und die Travertine daneben sind buchstäblich Naturdenkmäler. Der Esence Yedigöller Berg ist Gastgeber des Festivals, das auf der höchsten Stelle veranstaltet wird, und beherbergt dank den Seen Aygır-See und Kadı-See eine einzigartige Natur, bietet Möglichkeiten zum Zelten und Bergwandern.

Berg Ergan Wintersport-zentrum

Ergan Dağı Kış Sporları Merkezi

Yedigöller

Kentin bir başka güzelliği ise soğuk suların, termal suların ve doğal maden sularının çıktığı Ekşisu'dur. Geniş park ve mesire alanlarının bulunduğu Ekşisu, yerli ve yabancı turistlerin uğrak noktasıdır. Kültür ve Turizm Bakanlığı tarafından koruma altında olan ve Kuş Cenneti olarak adlandırılan Ekşisu Sazlığı ise 200 kuş türüne ve çok çeşitli bitkilere ev sahipliği yapmaktadır. Tam bir doğa harikası olan Otlukbeli Gölü ve kırmızı suları, oluşum yönünden dünyada diğer göllerde olmayan bir özelliğe sahiptir. Göl ve yanındaki travertenler tam anlamıyla birer doğal anıttır. Türkiye'nin en yüksek rakımlı festivaline ev sahipliği yapan Esence Yedigöller, Aygır Gölü ve Kadı Gölü eşsiz doğal güzelliklerinin yanı sıra kampçılık ve dağ yürüyüşlerine imkân sağlamaktadır.

Erzincan hat sich dank seiner enormen Möglichkeiten zu einem wichtigen Tourismuszentrum entwickelt. Mit einer Länge von rund 5360 Metern und einer Breite von 3000 Metern bietet der Berg Ergan sechs Monate im Jahr Skivergnügen. Mit seinem Wintersportzentrum kann er sich zurecht zu den besten Zentren der Welt zählen. Durch die geographische Struktur zwischen den Bergen Ergan und Keşiş haben verschiedenste Sportarten an Bedeutung gewonnen. Das in diesem Zusammenhang immer beliebter werdende Internationale Natursport-Festival in Kemaliye, das jedes Jahr unter reger Beteiligung aus der ganzen Welt organisiert wird, mit Sportarten wie Weltmeisterschaft im Gleitschirmfliegen, Rafting in der Dunklen Schlucht, Wasserski, Bergsteigen, Speerwerfen, Offroad und Base Jump, sorgt für Begeisterung.

Erzincan, geniş ulaşım olanakları sayesinde önemli bir turizm merkezi haline gelmeye başlamıştır. 5360 metre uzunluğu ve yaklaşık 3000 metre genişliğiyle yılın altı ayı kayak keyfi sunan Ergan Dağı Kış Sporları Merkezi'yle, dünyanın sayılı merkezleri arasına girmeye adaydır. Ergan ve Keşiş dağları arasındaki coğrafi yapı ise çok çeşitli doğa sporlarının önem kazanmasını sağlamıştır. Bu çerçevede giderek popülerliği artan Kemaliye Uluslararası Doğa Sporları Şenliği, Yamaç Paraşütü Dünya Şampiyonası, Karanlık Kanyon'da rafting, su kayağı, dağcılık, cirit, off-road, her yıl dünyanın her yerinden yoğun bir katılımla düzenlenen base jump gibi aktiviteler büyük heyecanlar yaşatmaktadır.

Die Stadt Erzincan, die über moderne Verkehrsinfrastrukturen verfügt, kann per Straße, Schiene oder Flugzeug leicht erreicht werden. Der Flughafen in der Stadt, ist ein sehr modernes Gebäude und nur 9 km vom Zentrum entfernt. In Erzincan gibt es ganzjährige Unterkunftsmöglichkeiten für jeden Geldbeutel.

Modern ulaşım altyapılarına sahip olan Erzincan'a; karayolu, demir yolu ya da hava yolu ile rahatça ulaşılabilmektedir. Oldukça modern bir yapı olan Erzincan Havalimanı ise merkeze sadece 9 km mesafededir. Erzincan'da dört mevsim, her bütçeye uygun konaklama seçenekleri bulunabilmektedir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.
*Ölcü tablosu için içindekilere bakınız.

Zutaten

1 Zwiebel
*3-4 Esslöffel Butter
*3 Gläser Joghurt
*1 Glas Kesme (Nudeln)
*5 Gläser Wasser
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze

Für die Frikadellen:

250 g gehacktes Rindfleisch
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Malzemeler

1 kuru soğan
*3-4 yemek kaşığı tereyağı
*3 su bardağı yoğurt
*1 su bardağı kesme (erişte)
*5 su bardağı su
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı kuru nane

Köftesi için:

250 g dana kıyma
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

Kesme (Nudel)-Suppe

Kesme Çorba

Für die Frikadellen der Suppe Hackfleisch, Salz und Pfeffer in eine tiefe Rührschüssel geben und ordentlich kneten. Den Teig in gleich große Stücke teilen und zu kleinen Kugeln formen. Damit die Fleischbällchen nicht aneinanderkleben, erst mit Mehl bestreuen und dann auf einen Teller geben. Zwiebeln klein hacken, mit der Butter zusammen in einen Topf fügen und anbraten. Dann Fleischbällchen zufügen. Mit Salz und Minze würzen und ein wenig durchrühren. Ein paar Minuten braten lassen und 4 Gläser heißes Wasser hinzufügen. Wenn das Wasser kocht, Nudeln hinzufügen und kochen lassen, bis sie weich werden. Den Joghurt und 1 Glas Wasser mit Hilfe eines Schneebesens in einer Schüssel gut durchrühren und die Mischung langsam dem kochenden Wasser zufügen. Die Suppe nochmals durchrühren und noch ein paar Minuten kochen lassen. Den Herd ausschalten und die Suppe warm servieren.

Çorbanın köftesi için; kıyma, tuz ve karabiber derince bir karıştırma kabına alınarak güzelce yoğrulur. Yoğrulan harçtan fındık büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir. Köfteler, yapışmamaları için un serpilmiş bir tabağa koyularak kenara alınır. Kuru soğan yemeklik doğranarak tereyağı ile birlikte bir tencereye alınır. Soğanlar pembeleşene kadar kavrulduktan sonra üzerine köfteler eklenir. Tuz ve nane ile tatlandırılarak hafifçe karıştırılır. Birkaç dakika bu şekilde kavrulduktan sonra 4 su bardağı sıcak su eklenir. Su kaynamaya başlayınca erişteler de ilave edilerek yumuşayana kadar pişirilir. Ayrı bir kapta, yoğurt ile 1 su bardağı su güzelce çırpıldıktan sonra kaynayan çorbanın içine yavaş yavaş ilave edilir. Çorba güzelce karıştırılır ve birkaç dakika daha kaynamaya bırakılır. Ardından altı kapatılarak sıcak olarak servis edilir.

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

Kemah Frikadellen

Kemah Köftesi

Die Zwiebeln schalen, säubern und reiben. Den Saft der geriebenen Zwiebeln mit der Hand gut auspressen und in eine Rührschüssel geben. Die Knoblauchzehen reiben und zufügen. Die Petersilie säubern, fein hacken und in die Rührschüssel zufügen. Hackfleisch, Eier, Semmelbrösel, Salz und Gewürze zufügen und gut kneten. Von der fertigen Hackfleischmischung in der Handfläche eigroße Bällchen formen. Auf eine gerade Fläche oder Küchenplatte ein wenig Mehl streuen und fingergroße, schmale Frikadellen formen. Öl in eine Bratpfanne fügen und erhitzen. Die Frikadellen von beiden Seiten gleichmäßig braten. Je nach Wunsch mit Tomaten, Paprika, Zwiebeln oder Salatblättern servieren.

Köftenin harcı için kuru soğanlar temizlenerek rendelenir. Rendelenen soğanların suyu iyice sıkılarak bir karıştırma kabına alınır. Sarımsaklar da rendelenerek soğanlara ilave edilir. Maydanozlar temizlenir, ince ince kıyılır ve karıştırma kabına eklenir. Kıyma, yumurta, galeta unu, tuz ve baharatlar da koyularak güzelce yoğrulur. Hazırlanan köfte harcından yumurta büyüklüğünde parçalar koparılarak avuç içinde yuvarlanır. Düz bir zemin ya da tezgâh hafifçe unlanarak parmak kalınlığında, ince uzun şekilde köfteler elde edilir. Bir kızartma tavasına sıvı yağ alınarak kızdırılır. Hazırlanan köfteler arkalı önlü güzelce kızartılır. Arzuya göre domates, biber, soğan ya da taze yeşilliklerle birlikte servis edilir.

Zutaten

1 kg fettarmes Rinderhackfleisch
2 Eier
*1 Glas Semmelbrösel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
½ Bund Petersilie
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Chili-Pulver
*1 Kaffeelöffel Pfeffer

Zum Braten:

*2 Esslöffel Mehl
*½ Glas Öl

Malzemeler

1 kg az yağlı dana kıyma
2 yumurta
*1 su bardağı galeta unu
2 kuru soğan
2 diş sarımsak
½ demet maydanoz
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 tatlı kaşığı karabiber

Kızartmak için:

*2 yemek kaşığı un
*½ su bardağı sıvı yağ

*Schauen Sie für die *Ölçü tablosu için Maßtabelle in den Index. içindekilere bakınız.

Mevsim geçişlerinin en yaygın hastalığı gripten korunun

Grippe – impfen? Elbette!

Eine Erkältung und die Grippe haben zwar ähnliche Symptome, wie eine laufende Nase, Halsschmerzen und Gliederschmerzen, doch ist der Verlauf bei einer echten Virusgrippe (Influenza) häufig schwerer.

Hohes Fieber, heftige Kopf-, Muskel- und Gliederschmerzen können ganz plötzlich auftreten.

Und als lebensbedrohliche Komplikation ist auch eine Lungenentzündung möglich.

Daher empfiehlt sich die Impfung gegen Grippe besonders für Personen, die besonders anfällig für einen schweren Krankheitsverlauf sein können.

Beispielsweise sind dies:

- Personen über 60 Jahre
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einem Grundleiden (z.B. chronische Krankheiten, Diabetes)
- Personen mit einem geschwächten Immunsystem (z.B. HIV)
- Schwangere
- Bewohner von Alters- oder Pflegeheimen

Auch wer aus beruflichen Gründen viel Kontakt zu anderen Personen hat und damit einem höheren Ansteckungsrisiko ausgesetzt ist, kann über eine Grippeschutzimpfung nachdenken.

Der Körper benötigt etwa zwei Wochen, bis er genügend Antikörper produziert hat, um gegen eine Infektion geschützt zu sein. Nach der Impfung kann es zu Reaktionen an der Einstichstelle kommen. Selten treten Symptome wie bei einer Erkältung auf.

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

KNAPPSCHAFT
für meine Gesundheit!

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

Zutaten

2 Eier
*2 Gläser Wasser
*1 Esslöffel Essig
*1 Kaffeelöffel Salz

Für die Joghurt-Soße:
*1 Glas Joghurt
1 Knoblauchzehe
*1 Teelöffel Salz

Zum Begießen:
*2 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Chili-Pulver

Malzemeler

2 yumurta
*2 su bardağı su
*1 yemek kaşığı sirke
*1 tatlı kaşığı tuz

Yoğurt sosu için:
*1 su bardağı yoğurt
1 diş sarımsak
*1 çay kaşığı tuz

Üzeri için:
*2 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı pul biber

20'

2

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index.
*Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

ÇILBIR

Çılbır

Einen kleinen, tiefen Topf mit Wasser füllen. Herd anschalten und das Wasser kochen lassen. Salz und Essig in das kochende Wasser geben. Eier nach und nach vorsichtig in das kochende Wasser setzen. Etwa 5 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit den Joghurt in eine Schüssel nehmen, die Knoblauchzehe auf den Joghurt reiben und Salz zufügen. Zusammenrühren, bis alles gut gemischt ist. Den fertigen Joghurt auf einen Servierteller nehmen. Die gekochten Eier mit Hilfe eines Schaumkellers aus dem Wasser nehmen und vorsichtig auf den Joghurt legen. Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen, Chili-Pulver hinzufügen, leicht anbraten und über die Eier träufeln. Warm servieren.

Küçük ve derin bir tencerenin içine su koyulur. Ocağın altı açılır ve su kaynatılır. Su kaynadıktan sonra içine tuz ve sirke eklenir. Yumurtalar, kaynayan suyun içine teker teker, yavaş bir şekilde kırılır. 5 dakika kadar yumurtaların pişmesi beklenir. Bu sırada bir kâseye yoğurt alınarak üzerine sarımsak rendelenir. Tuz ilavesiyle pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar iyice çırpılır. Hazırlanan yoğurt, servis tabağına alınır. Pişen yumurtalar, bir kevgir yardımıyla suları süzülerek yoğurdun üzerine dikkatlice yerleştirilir. Üzeri için, küçük bir tavada tereyağı eritilir. Üzerine pul biber eklenerek hafifçe kavrulur ve yumurtaların üzerine gezdirilir. Sıcak servis edilir.

euro qida

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	

Piyaz mit Çökelek Käse

Çökelek Piyazı

Petersilie, Minze und Dill gut waschen, abtropfen lassen und beiseitestellen. Zwiebel, Tomaten, Gurken und Paprika kleinhacken. Minze, Petersilie und Dill feinschneiden. Walnüsse in große Stücke teilen. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben. Den Çökelek Käse zerbröckeln und hinzufügen. Olivenöl, Salz und Chili-Pulver hinzufügen, gut vermischen. Auf einen breiten Servierteller geben und servieren.

Maydanoz, nane ve dereotu güzelce yıkanır ve suyu süzülmesi için kenara alınır. Soğan, domates, salatalık ve biberler küçük küçük doğranır. Suyu süzülen yeşillikler ince ince kesilir. Cevizler iri kalacak şekilde parçalanır. Tüm malzemeler bir salata kâsesine alınır. Çökelek ufalanarak üzerlerine eklenir. Zeytinyağı, tuz ve pul biber ilave edilerek güzelce karıştırılır. Geniş bir servis tabağına yayılarak servis edilir.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index. *Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

20'

4

Zutaten

300 g Çökelek Käse
1 mittelgroße Zwiebel
3 mittelgroße Tomaten
2 mittelgroße Gurken
2 grüne Paprika
½ Bund Petersilie
½ Bund frische Minze
4-5 Stück frischen Dill
*½ Glas Walnüsse
*3 Esslöffel Olivenöl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Chili-Pulver

Malzemeler

300 g çökelek
1 orta boy kuru soğan
3 orta boy domates
2 orta boy salatalık
2 sivri biber
½ demet maydanoz
½ demet taze nane
4-5 dal dereotu
*½ su bardağı ceviz içi
*3 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı pul biber

Erzincan Lokum

Erzincan Lokumu

Die auf Zimmertemperatur gebrachte Butter, den Zucker und die Eier in eine tiefe Rührschüssel geben. Mit einem Mixer etwa 3-4 Minuten gut verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Öl, Joghurt, Backpulver und Vanille hinzufügen und weiter verrühren. Nach und nach das Mehl hinzufügen, bis ein etwas weicher, nicht an der Hand klebender Teig entsteht. Den vorbereiteten Teig auf ein mit Pergamentpapier ausgelegtes Backblech ausbreiten. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 40 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen. Mit Puderzucker verzieren, in Stücke schneiden und servieren.

Derin bir karıştırma kabına oda sıcaklığında beklemiş tereyağı, toz şeker ve yumurtalar eklenir. Şeker eriyene kadar yaklaşık 3-4 dakika bir mikser yardımıyla iyice çırpılır. Ardından sıvı yağ, yoğurt, kabartma tozu ve vanilya da ilave edilerek çırpmaya devam edilir. Azar azar un ilavesiyle kurabiye hamurundan biraz daha yumuşak, ele yapışmayacak kıvamda bir hamur elde edilir. Hazırlanan hamur, yağlı kâğıt serili fırın tepsinin her yerine gelecek şekilde yayılır. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 40 dakika kadar pişirilir. Piştikten sonra fırından çıkarılarak ilk sıcağının geçmesi beklenir. Ardından, üzerine pudra şekeri serpilir ve dilimlenerek servis edilir.

Zutaten

*4 Gläser Mehl
200 g Butter
*1 Glas Öl
*1 Glas Zucker
3 Eier
*2 Esslöffel Joghurt
1 Päckchen Backpulver
1 Päckchen Vanillezucker

Zum Verzieren:
*1 Glas Puderzucker

Malzemeler

*4 su bardağı un
200 g tereyağı
*1 su bardağı sıvı yağ
*1 su bardağı toz şeker
3 yumurta
*2 yemek kaşığı yoğurt
1 paket kabartma tozu
1 paket vanilya

Üzeri için:
*1 su bardağı pudra şekeri

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index. *Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

45' 180° 6

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.

*Schauen Sie für die Maßtabelle in den Index. *Ölçü tablosu için içindekilere bakınız.

30'

8

Rosinen-Kompott

Kuru Üzüm Hoşafı

Zutaten

500 g Rosinen
*1 Glas Zucker
2 l Wasser

Malzemeler

500 g kuru üzüm
*1 su bardağı toz şeker
2 l su

Die Rosinen reinigen, in eine Schüssel nehmen und mit Wasser bedecken. 5-6 Minuten warten lassen, danach Rosinen aus dem Wasser nehmen und in einen tiefen Topf nehmen. Wasser hinzufügen und kochen lassen. Zucker hinzufügen. Vorsichtig durchrühren, 15-20 Minuten weiter kochen lassen und danach den Herd ausschalten. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen und anschließend nach Wunsch in den Kühlschrank stellen. Den Kompott in Schalen aufteilen und servieren.

Kuru üzümler temizlenir ve bir kâseye alınarak üzerlerini geçecek kadar su ilave edilir. Kuru üzümler bu şekilde 5-6 dakika kadar bekletildikten sonra suyu süzülür ve derin bir tencereye alınır. Üzerlerine suyu ilave edilerek kaynamaya bırakılır. Kaynamaya başladıktan sonra toz şeker eklenir. Hafifçe karıştırdıktan sonra 15-20 dakika daha kaynatılır ve ocağın altı kapatılır. Hazırlanan hoşaf, oda sıcaklığına gelinceye kadar bekletilir. Ardından arzuya göre buzdolabında soğutulduktan sonra kâselere paylaştırılarak servis edilir.

SÜCUK IST EGETÜRK

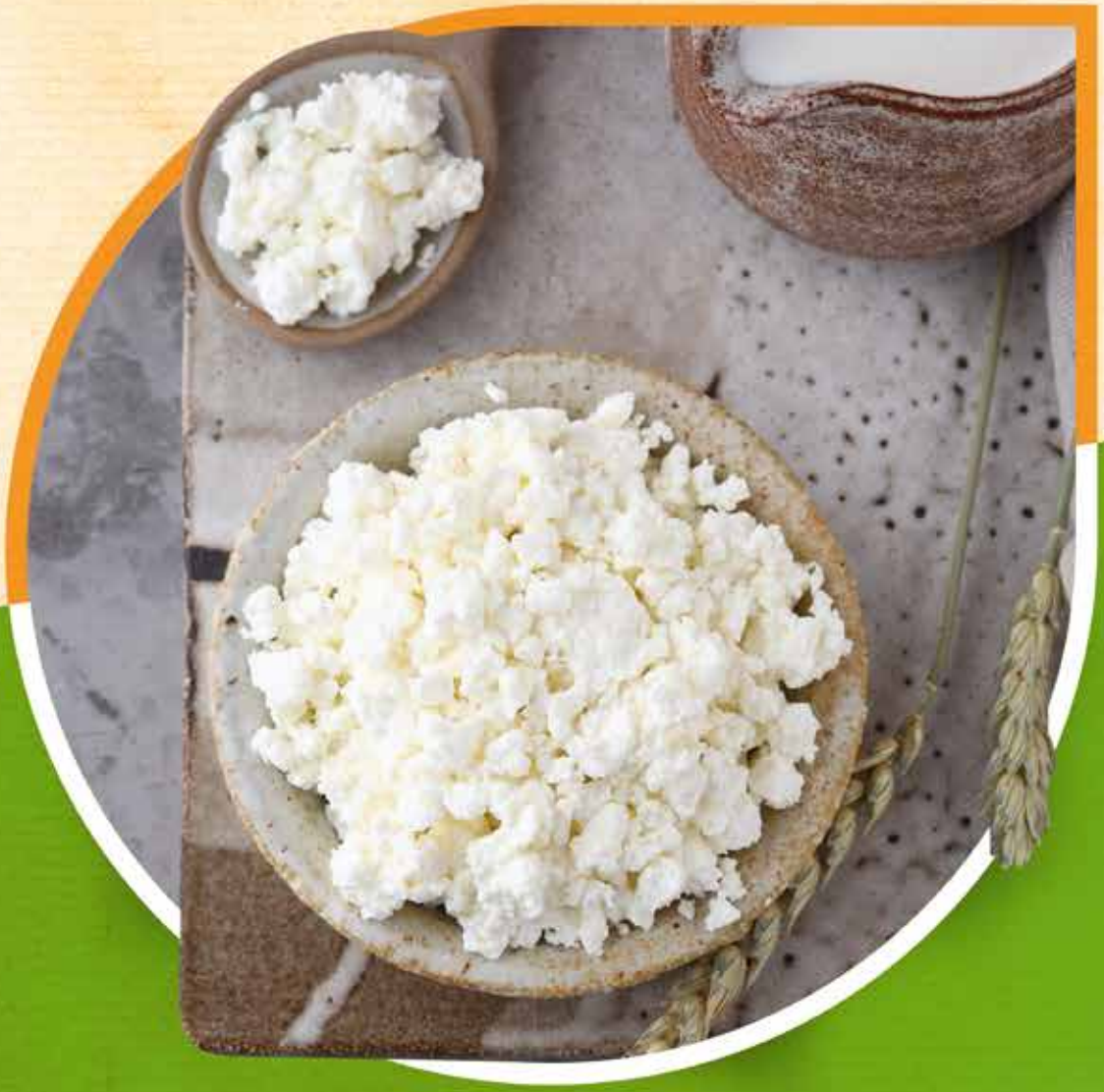
EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

Ein einzigartiger Geschmack

ERZİNCAN TULUM KÄSE



Eşsiz Bir Lezzet

ERZİNCAN TULUM PEYNİRİ

Die Türkei, die an Käsevielfalt sehr reich ist, beherbergt viele verschiedene Käsesorten. Die regional unterschiedlichen Käsesorten haben neben ihrem einzigartigen köstlichen Geschmack zahlreiche gesundheitliche Vorteile und sind der Eckpfeiler eines jeden Frühstücks. Der Tulum Käse, der zu den lokalen Käsesorten gehört, ist ein köstliches Milchprodukt, das in Ziegen- oder Schafshaut reift. Erzincan Tulum Käse ist ein Geschmack, der seit Jahrhunderten den Frühstückstisch ziert und für Generationen unverzichtbar ist. Das einzigartige Aroma des Erzincan Tulum Käses kommt von den tausenden verschiedenen Grasarten der Hochebenen, von denen sich die Schafe und die Haarziegen ernähren.

Peynir çeşitliliği bakımından oldukça zengin olan Türkiye, çok farklı peynir türlerine ev sahipliği yapmaktadır. Yöresel olarak farklılıklar gösteren peynir çeşitleri, kendilerine özel lezzetlerinin yanı sıra sağlığa olan sayısız faydalarıyla kahvaltı sofralarında baş köşeyi almaktadır. Yöresel peynir çeşitlerinden olan tulum peyniri de keçi ya da koyun postları içerisinde olgunlaştırılarak elde edilen lezzetli bir süt ürünüdür. Erzincan tulum peyniri de yüzyıllardır kahvaltı sofralarını süsleyen ve nesiller boyunca vazgeçilemeyen bir lezzettir. Erzincan tulum peynirinin eşsiz aroması, yüksek rakımdaki tertemiz ve serin yaylalarda, bin bir çeşit otlarla beslenen koyun ve kıl keçilerinden elde edilen sütlerden gelmektedir.

Mit seinem einzigartigen Geschmack und Aroma ist der Erzincan Tulum Käse geografisch zuordenbar und wird ganz natürlich ohne Zusatzstoffe hergestellt. Die Produktion des Käses beginnt zwischen Mai und Juni und endet im September. Die auf den Plateaus grasenden Tiere werden gemolken, ihre Milch wird gefiltert, danach unter der frischen Luft der Plateaus zur Fermentation ruhen gelassen und zum Schluss mit natürlichem Salz gesalzen. Der fertige Käse wird, bis er eingedickt ist, drei Monate lang unter kalten Wettertemperaturen aufbewahrt und danach zum Verkauf angeboten.

Coğrafî işarete sahip olan ve hiçbir katkı maddesi olmadan tamamen doğal olarak üretilen Erzincan tulum peyniri, kendine has eşsiz lezzeti ve aromasıyla Erzincan'ın markası olma özelliğini taşımaktadır. Yapımına mayıs-haziran aylarında başlanan ve eylül ayında üretimi tamamlanan Erzincan tulum peyniri, yaylalarda otlayan hayvanlardan sağılan sütlerin süzülerek yaylaların temiz havasında dinlendirilmesi, mayalandırılması ve ardından doğal tuz ile tuzlanmasıyla yapılır. Hazırlanan peynirler soğuk havada 3 ay bekleyip kıvam aldıktan sonra satışa sunulmaktadır.

Geschmack vom Gipfel der Berge

Aufgrund der Milch, die die Tiere, die in Erzincans Höhengebieten wie Munzur, Çimen, Çayırlı, Tercan und Kemah Oluk gezüchtet werden, geben, sieht der Erzincan Tulum Käse im Vergleich zu anderen Käsearten heller aus, riecht gut, ist fettig und hat einen intensiven Geschmack. Die bei der Käseherstellung verwendete Milch, sowie auch die Hefe und das Salz, sind völlig natürlich und werden mit traditionellen Methoden nach europäischem Standard in entsprechenden Anlagen hergestellt. Mit seinem einzigartigen Aroma ist der Erzincan Tulum Käse einer der beliebtesten Käsesorten in der Türkei und verleiht dem Frühstück zusätzlich Geschmack. Jedes Jahr werden in Erzincan Tonnen von Käse produziert und an Verbraucher in vielen Städten der Türkei wie Istanbul, Ankara und Izmir geliefert.

Lezzeti Dağların Zirvesinden

Erzincan'ın Munzur, Çimen, Çayırlı, Tercan ve Kemah Oluk gibi yüksek rakımlı yaylalarında yetiştiren hayvanların sütü ile yapılan Erzincan tulum peyniri, diğer peynir türlerine göre daha parlak bir görünüme sahip, güzel kokulu, tam yağlı ve yoğun lezzettedir. Üretiminde kullanılan süt, maya ve tuz tamamen doğaldır ve geleneksel yöntemlerle Avrupa standartlarına uygun tesislerde üretilmektedir. Eşsiz aromasıyla sofralara lezzet katan Erzincan tulum peyniri, Türkiye'de en çok sevilen peyniri çeşitlerindendir. Her yıl Erzincan'da üretilen tonlarca peynir, Erzincan'ın yanı sıra başta İstanbul, Ankara ve İzmir olmak üzere Türkiye'nin pek çok şehrindeki tüketicilere ulaştırılmaktadır.

Käse als Heilquelle

Der Erzincan Tulum Käse ist nicht nur köstlich, sondern wird auch ohne Zusatzstoffe, durch völlig natürliche Prozesse hergestellt, und ist ein Lebensmittel mit hohem Nährwert. Mit den enthaltenen Mineralien wie Kalzium, Eiweiß, Vitamin A und B ist der Käse eine Quelle für eine gesunde Ernährung.

* Ist eine Proteinquelle. Enthält 25 % Eiweiß.
* Ist eine starke Kalziumquelle.
* Stärkt die Knochen, beugt Knochenerkrankungen vor.
* Heilt Anämie.
* Gleicht den Blutdruck aus, schützt die Herzgesundheit.
* Sorgt für eine einwandfreie Funktion des Nervensystems.
* Hilft, das Immunsystem zu regulieren und zu stärken.
* Sorgt für die aktive Funktion des Darms.
* Erleichtert die Verdauung.
* Hilft, Geschwüre zu verhindern.
* Ist eine gute Alternative für diejenigen, die keine Milchprodukte konsumieren können.

Şifa Kaynağı Bir Peynir

Lezzetli olmasının yanı sıra tamamen doğal süreçlerden geçerek katkısız olarak üretilen Erzincan tulum peyniri; yüksek besleyiciliğe sahip gıdalar arasında yer almaktadır. İçerdiği kalsiyum, protein gibi mineraller, A ve B vitaminleriyle tam bir şifa kaynağıdır.

* Protein deposudur. %25 protein içerir.
* Güçlü bir kalsiyum kaynağıdır.
* Kemikleri güçlendirir, kemik hastalıklarının önüne geçer.
* Kansızlığı giderir.
* Tansiyonu dengeler, kalp sağlığını korur.
* Sinir sisteminin sorunsuz çalışmasında görev yapar.
* Bağışıklık sistemini düzenlemeye ve güçlendirmeye yardımcı olur.
* Bağırsakların aktif çalışmasını sağlar.
* Sindirimi kolaylaştırır.
* Ülseri önlemeye destek olur.
* Süt tüketmeyenler için kalsiyum kaynağı olması bakımından iyi bir alternatiftir.

Hinweis: Aufgrund des Salzgehalts sollten Menschen mit Bluthochdruck beim Essen von Tulum Käse vorsichtig sein.

Not: İçeriğindeki tuz oranından dolayı, yüksek tansiyonu olan kişiler tulum peyniri yerken dikkatli olmalıdır.

Tarte mit Erzincan Tulum Käse und Spinat

Für den Teig die in Zimmertemperatur aufbewahrte Butter, Ei, Joghurt und Salz gut mischen. Backpulver und Mehl langsam der Mischung zufügen. Kneten, bis ein fester Teig entsteht. Den vorbereiteten Teig abdecken und ruhen lassen. Den Spinat für die Füllung gut waschen, Stiele entfernen und in große Stücke schneiden. Die Zwiebeln hacken und in Öl braten. Spinat hinzufügen und für ein paar Minuten weiter braten. Mit Pfeffer aromatisieren und halb durchgekocht vom Herd nehmen. Den inzwischen ausgeruhten Teig mit Hilfe eines Nudelholzes in Größe der Backform aufrollen. Die Backform sorgfältig einfetten und den Teig hineinlegen. Die halb durchgekochte Spinatfüllung auf den Teig verteilen. Den Erzincan Tulum Käse hinzufügen und im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 30 Minuten backen. Ein wenig abkühlen lassen und servieren.

Zutaten

Für den Teig:

*2 Gläser Mehl
*2 Esslöffel Joghurt
100 g Butter
1 Ei
*1 Teelöffel Salz
*1 Teelöffel Backpulver

Für die Füllung:

500 g Spinat
250 g Erzincan Tulum Käse
1 Zwiebel
*3-4 Esslöffel Öl
*1 Teelöffel Pfeffer

*schauen Sie für die *Ölçü tablosu için içindekilere bakınız. Maßtabelle in den Index.

60'
180°
6

Erzincan Tulum Peynirli Ispanaklı Tart

Hamuru için; bir karıştırma kabına oda sıcaklığında beklemiş tereyağı, yumurta, yoğurt ve tuz eklenerek iyice karıştırılır. Karışıma kabartma tozu ve azar azar un ilave edilir. Kontrollü bir şekilde, sert bir hamur elde edilene kadar yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzeri örtülerek dinlenmeye bırakılır. İç harcı için ıspanaklar güzelce yıkanır, sap kısımları ayıklanır ve iri iri doğranır. Soğan yemeklik doğranarak sıvı yağda kavrulur. Üzerine ıspanaklar eklenerek birkaç dakika daha kavurmaya devam edilir. Karabiber ile tatlandırılarak, yarı pişmiş şekilde ocaktan alınır. Bu sırada dinlenen hamur, bir merdane yardımıyla tart kalıbı genişliğinde açılır. Tart kalıbı güzelce yağlandıktan sonra, hazırlanan hamur kalıba yerleştirilir. Hamurun üzerine, yarı pişmiş olan ıspanaklı iç harcı yayılır. Ispanakların üzerine tulum peyniri serpilerek önceden ısıtılmış 180 °C fırında 30 dakika kadar pişirilir. İlk sıcağı geçtikten sonra servis edilir.

*Schauen Sie für die *Ölçü tablosu için içindekilere bakınız. Maßtabelle in den Index.

Malzemeler

Hamuru için:

*2 su bardağı un
*2 yemek kaşığı yoğurt
100 g tereyağı
1 yumurta
*1 çay kaşığı tuz
*1 çay kaşığı kabartma tozu

İç harcı için:

500 g ıspanak
250 g Erzincan tulum peyniri
1 kuru soğan
*3-4 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 çay kaşığı karabiber

Gefüllte Paprika mit Erzincan Tulum Käse

Erzincan Tulum Peynirli Biber Dolması

Die Paprika waschen, halbieren und das Innere gründlich reinigen. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Bachblech legen. Erzincan Tulum Käse in eine Schüssel geben, mit Hilfe einer Gabel zerdrücken, Olivenöl hinzufügen und gut mischen. Die Paprika mit der vorbereiteten Mischung füllen und danach mit Chili-Pulver bestreuen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 20 Minuten backen. Aus dem Backofen nehmen, warten bis das Essen ein wenig abgekühlt ist, danach servieren.

Biberler yıkanarak ortadan ikiye bölünür ve içleri iyice temizlenir. Yağlı kâğıt serili fırın tepsisinin üzerine yerleştirilir. Bir kâseye Erzincan tulum peyniri alınarak içine zeytinyağı ilave edilir ve bir çatal yardımıyla ezilir. Biberlerin içi, hazırlanan karışım ile doldurulur. Üzerlerine pul biber serpilerek önceden ısıtılmış 180 °C fırında 20 dakika kadar pişirilir. Fırından çıkarılıp ilk sıcağı geçtikten sonra servis edilir.

Zutaten

400 g Erzincan Tulum Käse
2 rote Paprika
*1 Kaffeelöffel Chili-Pulver
*3-4 Esslöffel Olivenöl

Malzemeler

400 g Erzincan tulum peyniri
2 kırmızı dolmalık biber
*1 tatlı kaşığı pul biber
*3-4 yemek kaşığı zeytinyağı

*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

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