Kunden Kochmagazin

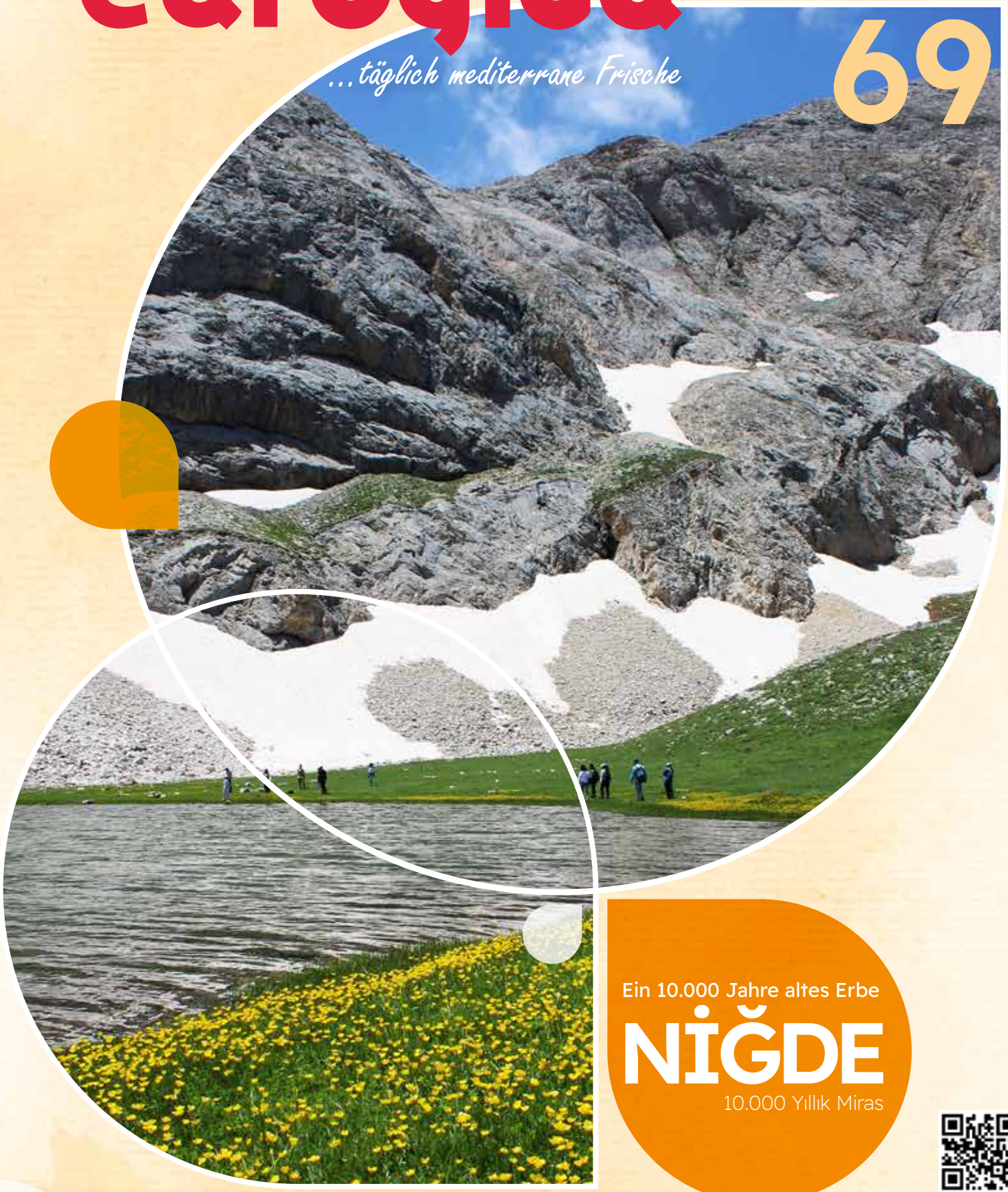
eurogida

...täglich mediterrane Frische

KOSTENLOS

November 2022

69



Ein 10.000 Jahre altes Erbe

NİĞDE

10.000 Yıllık Miras

Niğde Pfanne • Niğde Tava 10

Mazaklı Frikadellen • Mazaklı Köftesi 16

eurogida.de

www.arcitymedia.de

RUNTERLADEN UND SCANNEN

ÖMÜR

Ömre Lezzet Katar

Peynir yoğurtla karşılaşıyor – geleneksel ve klasik ürün çeşitleri

oemuer.de

INDEX

İçindekiler

NR. 69

Ein 10.000 Jahre altes Erbe: Niğde 04
10.000 Yıllık Miras: Niğde

Rübensuppe mit Milch 09
Sütlü Pancar Çorbası

Niğde Pfanne 10
Niğde Tava

Gefüllte Äpfel mit Walnüssen 12
Cevizli Elma Dolması

Puf Börek 14
Puf Böreği

Mazaklı Frikadellen 16
Mazaklı Köftesi

Weiße Herzkirschen-Konfitüre 20
Beyaz Kiraz Reçeli

Geschmack und Gesundheit in einem: Zucchini 22
Lezzet ve Sağlik Bir Arada: Kabak

Gefüllte Zucchini 26
Kabak Dolması

Zucchini-Suppe 28
Kabak Çorbası

200 ml
1 Glas
1 Su Bardağı

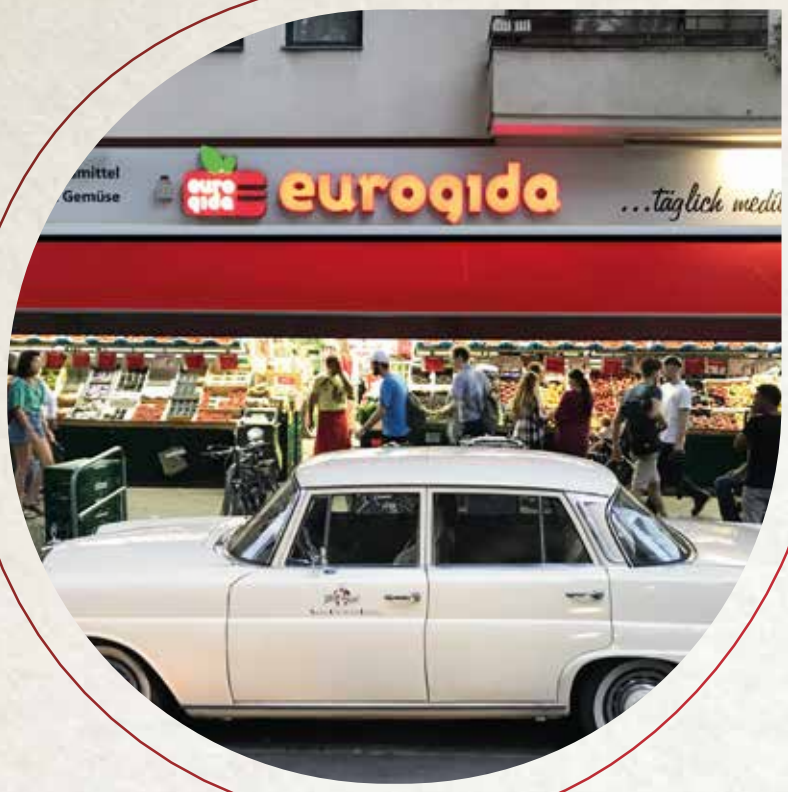
2,5 ml
1 Teelöffel
1 Çay Kaşığı

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 KREUZBERG

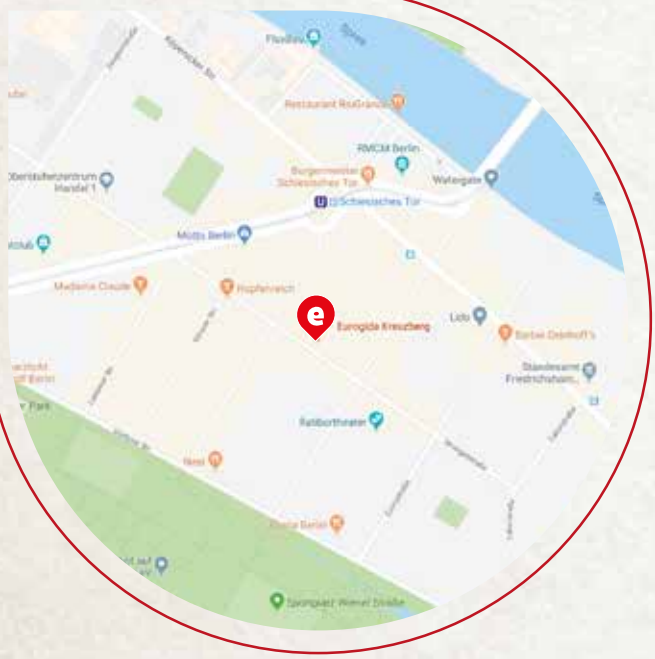
Unsere Filiale in der Wrangelstr in Kreuzberg ist über 380 m² groß. Dort finden die Kunden, wie in unseren anderen Filialen, frische und ausgewählte mediterrane Produkte.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

KREUZBERG ŞUBESİ

Kreuzberg, Wrangel'de yer alan şubemiz 380 m²'den daha fazla alana sahiptir. Bu şubemizde müşterilerimize diğer şubelerimizde olduğu gibi taze ve seçkin Akdeniz ürünlerini sunuyoruz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



Wrangelstraße 85,
10997 Berlin

Bus / Otobüs:
265, N1, N265 (Koepenicker Straße)

U-Bahn:
U1 Schlesisches Tor

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

Tel: 030 / 69 80 76 92
Fax: 030 / 69 80 76 93

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

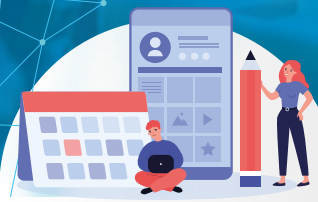
FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.

AR City

www.arcitymedia.de

Animations-Werbevideos

Webshops



Social-Media-Design und -Management

Wir machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg, alles aus einer Hand!

Ethno-Marketing

Grafik-Design

Erstellung von Radiospots

Unternehmens- und Produktwerbungsvideos

Webseiten

Foto-Shooting

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

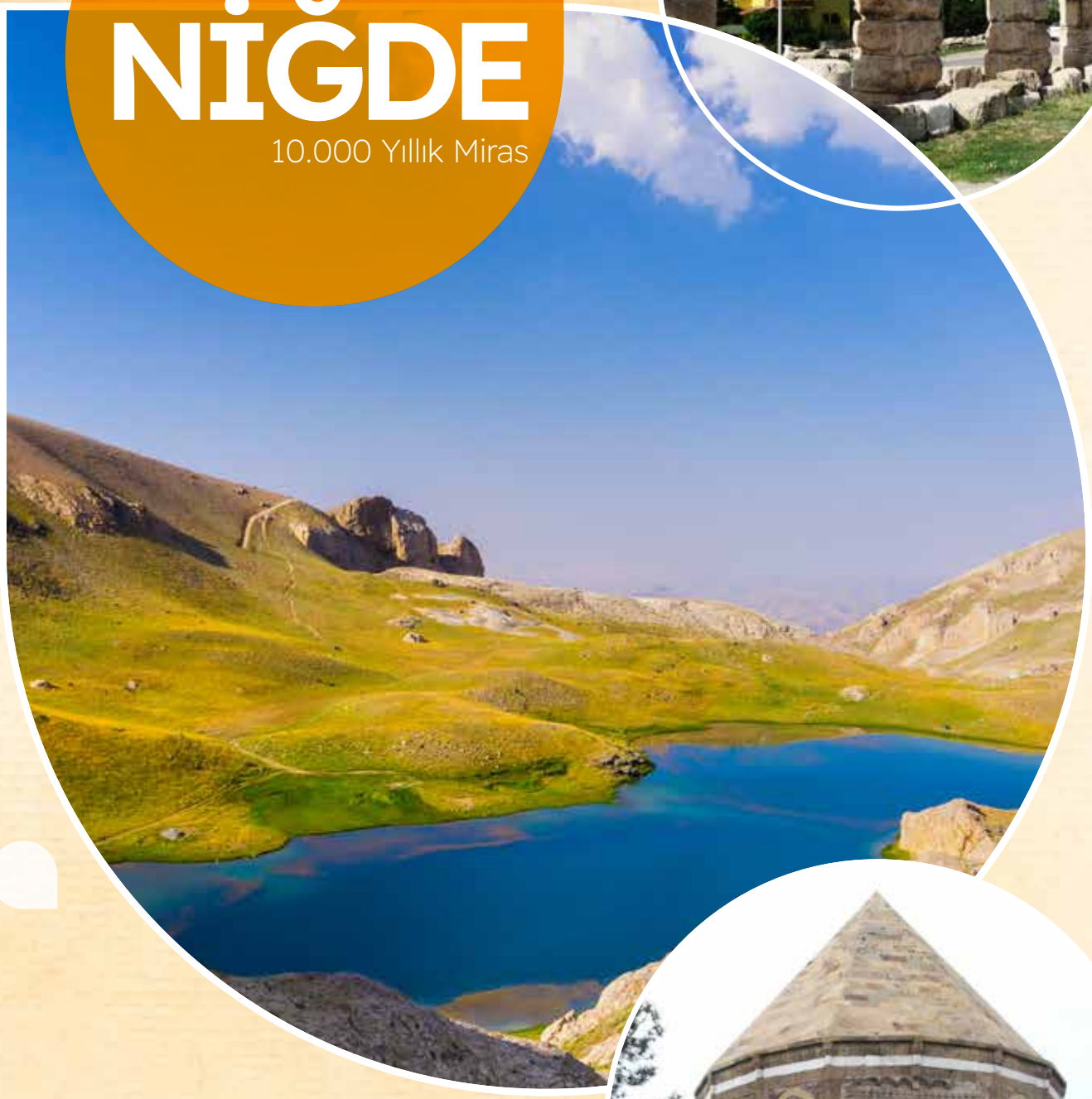
Jugendberufsagentur Berlin · jobcenter Berlin Neukölln · jobcenter Berlin Tempelhof-Schöneberg · jugend.berufsagentur Barnim · KNAPPSCHAFT für meine Gesundheit! · World Health Organization · BER Flughafen Berlin Brandenburg

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

Ein 10.000 Jahre altes Erbe

NİĞDE

10.000 Yıllık Miras



Niğde liegt im Südosten der türkischen Region Zentralanatolien, in der als Kappadokien bekannten Region, und ist eine antike Stadt, in der im Laufe der Geschichte viele Zivilisationen entstanden sind. Ausgrabungen in der Region zeigen, dass die Geschichte der Stadt bis auf 600.000 Jahre v. Chr. zurückgeht, dass das sesshafte Leben vor 10.000 Jahren begann und ununterbrochen weiterging. In dem als Andaval-Kirche bekannten Gebäude in der Nähe von Niğde wurde eine hethitische Inschrift entdeckt in der der Name „Nahita" erwähnt wurde und man kam zu der Ansicht, dass dieser Name der älteste Name von Niğde war. In der Stadt regierten Hethiter, Assyrer, Phryger, Perser, Römer, Byzantiner, anatolische Seldschuken und Osmanen. Diese tief verwurzelte Geschichte und kulturelle Vergangenheit trägt ihre Spuren bis in die Gegenwart. Die Stadt Tyana, die sich innerhalb der Grenzen von Niğde befindet, war eine Zeit lang die Hauptstadt des 332 v. Chr. gegründeten Königreichs Kappadokien. Mit ihrer reichen historischen Struktur, ihren Ruinen, Naturschönheiten, Thermalquellen, Berg- und Wintertourismusmöglichkeiten ist Niğde eine Stadt, die ihren Besuchern unvergessliche Momente bietet.

Türkiye'nin İç Anadolu Bölgesi'nin güneydoğusunda, Kapadokya olarak anılan bölgede yer alan Niğde, tarih boyunca pek çok uygarlığa ev sahipliği yapmış, medeniyetlerin inşa edildiği kadim bir kenttir. Bölgede yapılan kazı çalışmaları, kentin tarihinin M.Ö. 600 binli yıllara kadar uzandığını, yerleşik hayatın ise 10 bin yıl öncesinde başladığını ve kesintisiz olarak devam ettiğini göstermektedir. Niğde yakınlarındaki Andaval Kilisesi olarak bilinen yapıda bulunan bir Hitit kitabesinde kentin adının "Nahita" olarak geçtiği görülmüş ve bu ismin de Niğde'nin en eski ismi olduğu anlaşılmıştır. Kentte; Hititler, Asurlar, Frigler, Persler, Romalılar, Bizanslılar, Anadolu Selçuklular ve Osmanlılar hüküm sürmüş; bu köklü tarih ve kültürel geçmiş de günümüze kadar izlerini taşımıştır. Ayrıca M.Ö. 332 yılında kurulan Kapadokya Krallığı, bir süre Niğde sınırları içinde yer alan Tyana'yı başkent olarak kullanmıştır. Zengin tarihî dokusu, ören yerleri, doğal güzellikleri, termal kaynakları, dağ ve kış turizm olanaklarıyla Niğde, ziyaretçilerine unutulmaz anlar sunan bir kenttir.

Gümüşler Kloster

Gümüşler Manastırı

Die Rahmaniye-Moschee

Rahmaniye Camii

Die Burg von Niğde, die sich in der Altstadt von Niğde befindet, und der Glockenturm, der auf einer der Bastionen der Burg errichtet wurde, sind die Symbole der Stadt. Von der Burg, die nach Schätzungen im 8. Jahrhundert v. Chr. erbaut wurde und von drei Mauern umgeben war, sind heute viele Teile zerstört. Außer der Burg befinden sich in dem Bereich die İç Burg, die Alaeddin-Moschee, die Rahmaniye-Moschee und der Hatıroğlu-Brunnen sowie der Uhrturm. Obwohl das genaue Baudatum des Uhrturms, der bis heute erhalten ist, nicht bekannt ist, erkennt man, dass er die Merkmale von Werken des 19. Jahrhunderts trägt. Die Alaeddin-Moschee, die 1223 im Namen von Alaeddin Keykubat erbaut wurde und mit ihrer Architektur eines der seltensten Werke der anatolischen Seldschukenzeit ist, gilt als die schönste Moschee in Niğde. Abgesehen von diesen Werken gibt es in der Stadt viele wertvolle Werke, wie die Sungurbey-Moschee, das Hüdâvent-Hatun-Grab, die Ak-Madrasa, den Ulukışla-Öküz-Mehmet-Pascha-Komplex.

Eski Niğde şehrinin bulunduğu alanda yer alan Niğde Kalesi ve kalenin burçlarından biri üzerine inşa edilmiş olan saat kulesi, kentin sembolleri konumundadır. M.Ö 8. yüzyılda yapıldığı tahmin edilen ve üç surla çevrili olan kalenin, günümüzde pek çok yeri yıkılmıştır. Kalenin yer aldığı alanda saat kulesi ile birlikte iç kale, Alâeddin Camii, Rahmaniye Camii ve Hatıroğlu Çeşmesi bulunmaktadır. Günümüze kadar gelmeyi başaran saat kulesinin de yapım tarihi net olarak bilinmemekle birlikte, 19. yüzyıl eserlerinin özelliklerini taşıdığı bilinmektedir. 1223 yılında Alâeddin Keykubat adına yaptırılan ve mimarisi ile Anadolu Selçuklu Dönemi'nin nadide eserlerinden olan Alâeddin Camii ise Niğde'nin en güzel camisi olarak anılmaktadır. Kentte, bu eserlerin dışında Sungurbey Camii, Hüdâvent Hatun Türbesi, Ak Medrese, Ulukışla Öküz Mehmet Paşa Külliyesi gibi birbirinden değerli pek çok eser bulunmaktadır.

In der Stadt, die ihr jahrtausendealtes Erbe bis heute beherbergt, ist das Niğde Museum ein häufiges Ziel für diejenigen, die Zeugen der Geschichte werden möchten. Im Museum im Stadtzentrum werden Artefakte ausgestellt, die bei Ausgrabungen in der Umgebung freigelegt wurden. In den Sälen des Museums, in denen die Werke chronologisch in sechs separaten Sälen ausgestellt werden, gibt es ein breites Spektrum an Werken von der Jungsteinzeit bis zur römischen und byzantinischen Zeit. Diese Hallen enthalten auch Münzen, Mumien und ethnografische Artefakte. Zu den wichtigsten Werken des Niğde-Museums gehört das Werk des hethitischen Sturmgottes, das zum Nahita-Königreich gehört.

Die Alâeddin-Moschee

Alâeddin Camii

Hüdâvent-Hatun-Grab

Hüdâvent Hatun Türbesi

Andaval-Kirche

Andaval Kilisesi

Die Ruinen und Aquädukte von Tyana

Tyana Ören Yeri ve Su Kemerleri

Binlerce yıllık mirası günümüze taşıyan Niğde'de, tarihe tanıklık etmek isteyen kişilerin uğrak noktası Niğde Müzesi'dir. Kent merkezinde yer alan müzede, civarda yapılan kazılar sonucunda çıkarılan eserler sergilenmektedir. Eserlerin, kronolojik olarak altı ayrı salonda sergilendiği müzenin salonlarında Neolitik Çağ'dan Roma ve Bizans dönemlerine kadar geniş bir yelpazede eserler bulunmaktadır. Bu salonlarda ayrıca sikkeler, mumyalar ve etnografik eserler de yer almaktadır. Niğde Müzesi'nin en önemli eserleri arasında ise Nahita Krallığı'na ait Hitit Fırtına Tanrısı eseri yer almaktadır.

Das Gümüşler Kloster in der Stadt Gümüşler, 9 km von Niğde entfernt, ist eines der größten Klöster der Region, das bis heute gut erhalten ist. Das wichtigste Bauwerk des Klosters, das nach Schätzungen im 10. und 13. Jahrhundert v. Chr. gebaut wurde, ist seine Kirche. Im Kloster gibt es Fresken, Motive, Darstellungen der Jungfrau Maria und der Geburt Jesus Christus, die die deutlichsten Merkmale dieser Zeit widerspiegeln.

Niğde'ye 9 km mesafede bulunan Gümüşler kasabasındaki Gümüşler Manastırı, bölgedeki, günümüze kadar iyi korunarak gelmiş, en büyük manastırlardandır. Yapımının, M.S. 10. ile 13. yüzyıla tarihlendiği tahmin edilen manastırın en önemli yapısı kilisesidir. Manastırda, dönemin en iyi özelliklerini yansıtan fresk-ler, motifler, Meryem Ana tasvirleri, İsa'nın doğumu gibi önemli sahneler bulunmaktadır.

Das römische Bad liegt 8 km von der Stadt Bor entfernt und gilt als eines der schönsten Werke der Römerzeit. Dieses ist auch bekannt als das Bad, in dem Cleopatra ihr Milchbad nahm. Das Bad, das nach der Römerzeit unterirdisch blieb, wurde bei den späteren Ausgrabungen wieder ans Licht geholt. Es ist bekannt, dass in der Antike das aus dem römischen Bad kommende Quellwasser mit Aquädukten nach Tyana, der antiken Siedlung der heutigen Stadt Kemerhisar, geleitet wurde. Obwohl die meisten Aquädukte in den Tyana-Ruinen unterirdisch sind, stehen einige immer noch in den Ausgrabungsgebieten. Die Ruinen und Aquädukte von Tyana stehen als archäologische Stätten unter Schutz.

Bor ilçesine 8 km mesafede bulunan Roma Havuzu, Roma Dönemi'nin en güzel eserlerinden biri olarak kabul edilmektedir. Bu havuz, Kleopatra'nın süt banyosu yaptığı havuz olarak da bilinmektedir. Roma Dönemi'nden sonra yer altında kalan havuz, daha sonra yapılan kazı çalışmalarıyla tekrar gün ışığına çıkmıştır. Antik dönemde, Roma Havuzu'ndan çıkan kaynak suların, su kemerleriyle bugünkü Kemerhisar kasabasının antik yerleşimi olan Tyana kentine taşındığı bilinmektedir. Tyana Ören Yeri'ndeki kemerlerin büyük bölümü toprak altında olsa da kazı alanlarında bazı kemerler hala ayaktadır. Tyana Ören Yeri ve Su Kemerleri arkeolojik sit alanı olarak koruma altına alınmıştır.

Neben seiner tief verwurzelten Geschichte ist Niğde auch für seine Natur, sein Heilwasser und seine Thermalquellen bekannt. Die Thermalquellen von Çiftehan und Narlıgöl heilen jedes Jahr Tausende von Besuchern. Aladağlar liegt innerhalb der Provinzgrenzen von Niğde, Kayseri und Adana und heißt mit seiner Vegetation, Natur, Tierwelt und Seen viele Naturliebhaber, Camper, Bergsteiger und Klettersportler aus der Türkei und dem Ausland willkommen. Auch das Bolkar-Gebirge, das sich teilweise innerhalb der Grenzen von Niğde befindet, steht mit seinen einzigartigen Landschaften, Gletscherseen und insbesondere der Heimat des Stierfroschs (Rana holtzi), bekannt als „schweigender Frosch“, und der endemischen Bolkar-Tulpe im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit.

Niğde, köklü tarihinin yanı sıra doğası, şifalı suları ve kaplıcaları ile de ün kazanmıştır. Çiftehan ve Narlıgöl kaplıcaları, her yıl binlerce ziyaretçiye şifa dağıtmaktadır. Niğde, Kayseri ve Adana il sınırları içinde bulunan Aladağlar; bitki örtüsü, doğası, yaban hayatı ve gölleri ile yurt içinden ve yurt dışından pek çok doğasevere, kampçılara, dağcılık ve tırmanış yapan sporculara kucak açmaktadır. Bir bölümü Niğde sınırları içinde bulunan Bolkar Dağları da eşsiz manzaraları, buzul gölleri ve özellikle “sessiz kurbağa” olarak bilinen Toros kurbağasına (Rana holtzi) ve endemik Bolkar Lalesi’ne ev sahipliği yapmasıyla ilgi odağıdır.

Die Stadt Niğde, die seinen Besuchern einzigartige Schönheiten bietet, ist über die Autobahn und das Schienennetz zu erreichen. Obwohl es keinen Flughafen in der Stadt gibt, kann der 130 km entfernte Flughafen in Kayseri genutzt werden. Unterkünfte gibt es in der Stadt für jedes Budget. Obwohl die meisten Hotels im Zentrum liegen, gibt es in den Ortsteilen auch Thermenhotels, Campingplätze für Camper und Bungalowanlagen.

Ziyaretçilerine eşsiz güzellikler sunan Niğde’ye karayolu ve demir yolu ile ulaşım mümkündür. Kentte havalimanı bulunmasa da 130 km mesafedeki Kayseri Havalimanı kullanılabilmektedir. Kentte her bütçeye uygun konaklama imkânları mevcuttur. Otellerin büyük kısmı merkezde olmakla birlikte ilçelerde termal oteller, kampçılar için kamp alanları ve bungalov olanakları da vardır.

Zutaten

1 mittelgroße Zuckerrübe

1 l Milch

*1 Glas gemahlener Weizen

*1 Teelöffel Salz

Malzemeler

1 orta boy şeker pancarı

1 l süt

*1 su bardağı kırık buğday (yarma)

*1 tatlı kaşığı tuz

30'

4

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

Rübensuppe mit Milch

Sütlü Pancar Çorbası

Den Weizen in eine Schüssel geben, mit Wasser bedecken und 1 Stunde aufweichen lassen. Dann das Wasser ausschütten, den Weizen gründlich waschen, in einen Topf geben und kochen lassen. Die Milch in einen separaten Topf geben. Die Zuckerrüben gut reinigen und in große Stücke hacken. Die gehackten Rüben in den Topf mit der Milch zufügen und kochen lassen, bis sie aufgeweicht sind. Die gekochten Rüben mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Den gekochten Weizen hinzufügen. Mit Salz abschmecken und gut vermischen. Warm servieren, auf Wunsch mit Petersilie und Chili-Pulver garnieren.

Buğday bir kâseye alınarak üzerini geçecek kadar su ilavesiyle 1 saat kadar bekletilir. Ardından buğdayın suyu süzülerek güzelce yıkanır ve bir tencereye alınarak haşlanır. Ayrı bir tencereye süt koyulur. Şeker pancarı güzelce temizlenerek iri parçalar alinde doğranır. Doğranan pancarlar süte katılarak yumuşayana kadar pişirilir. Pancarlar piştikten sonra blender ile parçalanarak pürüzsüz hale getirilir. Üzerine haşlanmış buğdaylar eklenir. Tuz ile tatlandırılarak güzelce karıştırılır. Arzuya göre maydanoz ve pul biber ile süslenerek sıcak olarak servis edilir.

Niğde Pfanne

Niğde Tava

Tomaten schälen und fein hacken. Paprika in kleine Stücke schneiden. Knoblauch in Stücke schneiden. Ein breites Backblech oder eine Auflaufform nehmen, Lammfleisch, Tomaten, Paprika und Knoblauch auf das Backblech geben. Salz und Gewürze hinzufügen, gut mischen und auf dem Backblech verteilen. Butter in kleine Stücke schneiden und hinzufügen. Das Backblech mit Backpapier bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C 45 Minuten backen. Am Ende dieser Zeit das Backpapier vom Backblech nehmen und weitere 10-15 Minuten goldbraun braten lassen. Warm servieren.

Domateslerin kabuğu soyularak ince ince doğranır. Biberler küçük küçük kesilir. Sarımsaklar da iri parçalar halinde doğranır. Geniş bir tepsi ya da fırın kabı alınarak kuzu eti, domates, biber ve sarımsaklar tepsiye yerleştirilir. Tuz ve baharat ilave edilerek güzelce harmanlanır ve tepsinin tamamına yayılır. Tereyağı, küçük küçük kesilerek malzemelerin üzerine aralıklı olarak koyulur. Fırın tepsisi, pişirme kâğıdı ile güzelce örtülür. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında 45 dakika kadar pişirilir. Bu süre sonunda fırın tepsisinin üzerinden pişirme kâğıdı alınır ve 10-15 dakika daha, üzeri kızarana kadar pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Zutaten

1 kg geschnittenes Lammfleisch
4 Tomaten
5 grüne Paprika
5-6 Knoblauchzehen
*4 Esslöffel Butter
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel Chili-Pulver
*1 Teelöffel Pfeffer

Malzemeler

1 kg kuşbaşı kuzu eti
4 domates
5 yeşil biber
5-6 diş sarımsak
*4 yemek kaşığı tereyağı
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı karabiber

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

Zutaten

4 Äpfel (vorzugsweise Niğde Äpfel)
*1 Glas Walnüsse
*1 Kaffeelöffel Zimt
*1 Glas Zucker
*2 Gläser Wasser
½ Zitrone

Malzemeler

4 adet elma (tercihen Niğde elması)
*1 su bardağı ceviz içi
*1 tatlı kaşığı tarçın
*1 su bardağı toz şeker
*2 su bardağı su
½ limon

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

Gefüllte Äpfel mit Walnüssen

Cevizli Elma Dolması

Die Oberteile der Äpfel abschneiden. Mit Hilfe eines Löffels oder eines Kernentferners das Kerngehäuse ausstechen. Eine große Schüssel mit Wasser füllen und den Saft einer halben Zitrone hinzufügen. Die entkernten Äpfel im Zitronenwasser ruhen lassen. Walnüsse in grobe Stücke zerkleinern und in eine separate Schüssel geben. Zucker und Zimt hinzufügen. Die Äpfel aus dem Zitronenwasser nehmen und mit der vorbereiteten Mischung füllen. Die gefüllten Äpfel in einen Kochtopf fügen. Wasser hinzufügen und kochen lassen. Die Äpfel so lange kochen, bis sie aufgeweicht sind. Die gekochten Äpfel vorsichtig auf einen Teller setzen und abkühlen lassen. Nach der Abkühlung auf eine Servierplatte nehmen und nach Wunsch mit Sahne oder Honig servieren.

Elmaların üst kısımları bir parmak kalınlığında kesilerek alınır. Bir kaşık ya da oyacak yardımıyla elmaların içi güzelce boşaltılır. Genişçe bir kaba su doldurulur ve içine yarım limon sıkılır. İçleri oyulan elmalar limonlu suyun içinde bekletilir. Ceviz içleri, irice kalacak şekilde kırılır ve ayrı bir kaba alınır. Üzerine toz şeker ve tarçın ilave edilerek bir karışım hazırlanır. Elmalar limonlu suyun içinden süzülerek çıkarılır ve hazırlanan karışımdan içlerine doldurulur. Hazırlanan elma dolmaları, bir tencereye dizilir. Üzerine su eklenerek pişmeye bırakılır. Elmalar iyice yumuşayana kadar, kontrollü olarak pişirilir. Pişen elmalar dikkatlice bir tabağa çıkarılır ve soğumaya bırakılır. İyice soğuduktan sonra servis tabaklarına alınarak arzuya göre üzerine kaymak koyularak ya da bal gezdirilerek servis edilebilir.

Ich sorge vor?

Natürlich!

Für mich, meine Frau und Familie und für 10 Euro von der KNAPPSCHAFT.

Sie sind aktiv und sorgen vor?

Dann können Sie doch auch zur Vorsorgeuntersuchung gehen, oder?

Beugen Sie vor und berauben Sie sich nicht selbst der Chance, die die Früherkennung Ihnen bietet, auch für Ihr Leben als Mann.

Machen Sie den ersten Schritt. Nutzen Sie als Mitglied der KNAPPSCHAFT die Möglichkeit zur Früherkennung von Krebserkrankungen.

Für sich selbst und die Menschen, die Ihnen wichtig sind. Und 10 Euro AktivBonus gibt es zusätzlich von der KNAPPSCHAFT.

KNAPPSCHAFT

für meine Gesundheit!

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

Puf Börek

Puf Böreği

Für den Teig Eier, Essig, Olivenöl und Joghurt in eine große Rührschüssel geben und gut verrühren. Nach und nach Backpulver und Mehl hinzufügen und kneten, bis ein weicher Teig entsteht. Den vorbereiteten Teig mit einem sauberen Tuch abdecken und etwa eine halbe Stunde ruhen lassen. Für die Füllung die Zwiebeln fein hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln anbraten, bis sie rosa werden. Dann Hackfleisch hinzufügen und weiter braten. Nachdem das Hackfleisch gut gebraten ist, Salz und Gewürze hinzufügen und die vorbereitete Mischung beiseitestellen. Den ausgeruhten Teig in walnussgroße Stücke schneiden und in einem Durchmesser von 10-12 cm ausrollen. Die Füllung auf die Hälfte des ausgerollten Teigs verteilen. Die andere Hälfte darüber falten und schließen. Die Ränder zudrücken, damit der Teig sich beim Backen nicht öffnet. Öl in einem tiefen Brattopf erhitzen. Den vorbereiteten Teig in heißem Öl frittieren, bis beide Seiten goldbraun werden. Warm servieren.

Hinweis: Die Füllung des Gebäcks kann auf Wunsch auch mit Käse zubereitet werden.

Hamuru için; yumurta, sirke, zeytinyağı ve yoğurt genişçe bir karıştırma kabına alınarak güzelce karıştırılır. Karbonat ve azar azar un ilavesiyle yumuşak kıvamlı bir hamur elde edilene kadar yoğrulur. Hazırlanan hamurun üzerine temiz bir bez örtülerek yaklaşık yarım saat dinlenmeye bırakılır. İç harcı için, soğanlar ince ince doğranır. Bir tavaya sıvı yağ alınarak soğanlar pembeleşene kadar kavrulur. Ardından kıyma eklenerek kavurma işlemine devam edilir. Kıyma iyice piştikten sonra tuz ve baharatlar eklenir ve hazırlanan harç kenara alınır. Dinlenmiş olan hamurdan ceviz büyüklüğünde parçalar koparılarak 10-12 cm çapında yuvarlak olarak açılır. Açılan hamurun uç kısmına iç harçtan eklenir. Diğer ucu katlanarak üzerine kapatılır. Hamurların pişerken açılmaması için kenarlarından bastırılır. Derin bir kızartma tenceresine sıvı yağ alınarak kızdırılır. Hazırlanan hamurlar kızgın yağda her iki tarafı da altın sarısı renk alana kadar kızartılır. Sıcak olarak servis edilir.

Not: Böreğin iç harcı, arzuya göre peynirli olarak da hazırlanabilir.

Zutaten

Für den Teig:
*2 Gläser Mehl
*3 Esslöffel Olivenöl
1 Ei
*3 Esslöffel Joghurt
*1 Teelöffel Speisenatron
*1 Esslöffel Essig

Für die Füllung:
250 g Rinderhackfleisch
2 Zwiebeln
2 Esslöffel Öl
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Chili-Pulver

Zum Braten:
Öl

Malzemeler

Hamuru için:
*2 su bardağı un
*3 yemek kaşığı zeytinyağı
1 yumurta
*3 yemek kaşığı yoğurt
*1 çay kaşığı karbonat
*1 yemek kaşığı sirke

İç harcı için:
250 g dana kıyma
2 kuru soğan
2 yemek kaşığı sıvı yağ
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı pul biber

Kızartmak için:
Sıvı yağ

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

Mazaklı Frikadellen

Die Zwiebel für die Frikadellen raspeln und in eine Rührschüssel geben. Die Petersilie fein hacken und den Zwiebeln zufügen. Alle restlichen Zutaten hinzufügen und gut kneten. Den Fleischbrei in haselnussgroße Stücke teilen, kleine Bällchen formen und zur Seite stellen. Für die Soße des Gerichts Zwiebel klein hacken und in einem Kochtopf in Butter anbraten. Nachdem die Zwiebeln rosa geworden sind, Tomaten und Paprikamark hinzufügen und weiter braten. Heißes Wasser hinzufügen und kochen lassen. Wenn das Wasser zu kochen beginnt, die gekochten Kichererbsen und Salz hinzufügen. Dann die vorbereiteten Frikadellen in die kochende Soße hinzufügen. Die Frikadellen noch etwa 10-15 Minuten kochen lassen. Nachdem die Frikadellen gar sind, Kochtopf vom Herd nehmen, getrocknete Minze hinzufügen und vorsichtig mischen. Warm servieren.

Zutaten

Für die Frikadellen:

250 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
*1 Glas feiner Bulgur
*½ Glas Grieß
1 Ei
4-5 Zweige Petersilie
*1 Kaffeelöffel Paprikamark
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Chili-Pulver
*1 Teelöffel getrocknete Minze
*1 Teelöffel Salz

Für die Soße:

*1 Glas gekochte Kichererbsen
1 Zwiebel
*4 Esslöffel Butter
*1 Esslöffel Tomatenmark
*1 Kaffeelöffel Paprikamark
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Kaffeelöffel getrocknete Minze
*3 Gläser heißes Wasser

Mazaklı Köftesi

Köftesi için, soğan rendelenerek bir karıştırma kabına alınır. Maydanozlar ince ince kıyılarak soğanlara eklenir. Diğer tüm köftelik malzemeler de ilave edilerek güzelce yoğrulur. Yoğrulan harçtan fındık büyüklüğünde parçalar koparılarak yuvarlak şekil verilir ve beklemeye alınır. Yemeğin suyu için, soğan yemeklik doğranarak ayrı bir tencere-de tereyağında kavrulur. Soğanlar pembeleştikten sonra domates ve biber salçası eklenerek kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edilir. Sıcak suyu da eklenerek kaynamaya bırakılır. Su kaynamaya başlayınca haşlanmış nohutlar ve tuz eklenir. Ardından, hazır-lanan köfteler de suyun içine katılır. Köfteler pişene kadar, yaklaşık 10-15 dakika daha bu şekilde kaynamaya bırakılır. Köfteler piştikten sonra ocaktan alınarak içine kuru nane ekle-nir ve dikkatlice karıştırılır. Sıcak olarak servis edilir.

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

Malzemeler

Köftesi için:

250 g dana kıyma
1 kuru soğan
*1 su bardağı ince bulgur
*½ su bardağı irmik
1 yumurta
4-5 dal maydanoz
*1 tatlı kaşığı biber salçası
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı kuru nane
*1 tatlı kaşığı tuz

Suyu için:

*1 su bardağı haşlanmış nohut
1 kuru soğan
*4 yemek kaşığı tereyağı
*1 yemek kaşığı domates salçası
*1 tatlı kaşığı biber salçası
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 tatlı kaşığı kuru nane
*3 su bardağı sıcak su

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!

Aziz Akseki
Agenturinhaber

Mukaddes Sahin
Leitung Office Management

Emre Akseki
Versicherungsfachmann im Außendienst

Karolina Eron
Versicherungskauffrau, Kundenberaterin Schadenmanagement

Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungskaufmann im Außendienst

Eda Yapan
Versicherungskauffrau im Außendienst

Enes Üstün
Versicherungsfachmann im Außendienst

Serap Elevli
Agenturassistentin, Kundenberaterin im Innendienst

Ugurcan Yilmaz
Versicherungsfachmann im Außendienst

Merve Köse
Versicherungskauffrau, Kundenberaterin

Tarik Akan
Versicherungsfachmann im Außendienst

Gamze Akin
Versicherungsfachfrau, Kundenberaterin 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.

Zutaten

1 kg weiße Herzkirschen
*3 Gläser Zucker
*1 Glas Wasser
*1 Kaffeelöffel Zitronensaft

Malzemeler

1 kg beyaz kiraz
***3 su bardağı toz şeker**
***1 su bardağı su**
***1 tatlı kaşığı limon suyu**

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

Weiße Herzkirschen-Konfitüre

Beyaz Kiraz Reçeli

Die Kirschen gut waschen, die Kerne entfernen und in einen großen Topf geben. Zucker und Wasser hinzufügen und bei mittlerer Hitze kochen lassen. Nach 10-15 Minuten den Zitronensaft hinzufügen und den Herd auf niedrige Hitze stellen. Die Konfitüre 5-10 Minuten weiter kochen lassen, bis sie die richtige Konsistenz erreicht hat. Dann den Herd abstellen und die Konfitüre heiß in Gläser füllen. Die Deckel fest verschließen, Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen. Kühl und trocken lagern.

Kirazlar güzelce yıkanarak çekirdekleri ayıklanır ve geniş bir tencereye alınır. Üzerine toz şeker ve su ilave edilerek orta ateşte kaynamaya bırakılır. 10-15 dakika kadar kaynadıktan sonra limon suyu eklenerek ocağın altı kısılır. Bu şekilde, 5-10 dakika daha, kıvamını alana kadar kaynatmaya devam edilir. Kıvamını aldıktan sonra ocağın altı kapatılır ve reçel sıcak olarak kavanozlara doldurulur. Kapakları sıkıca kapatılarak ters çevrilir ve bu şekilde iyice soğuyana kadar bekletilir. Serin ve kuru yerde saklanır.

SUCUK?
EGETÜRK!

EGETÜRK

LEZZET, KALİTE SEMBOLÜ

/egeturk

Geschmack und Gesundheit in einem:

ZUCCHINI

Lezzet ve Sağlık Bir Arada:

KABAK

Zucchini, die zur Familie der Kürbisgewächse gehört und viele Sorten, Arten und Eigenschaften aufweist, ist ein wertvolles Lebensmittel, welches seit Tausenden von Jahren konsumiert wird. Die Zucchini soll in Südamerika und Mexiko entdeckt worden sein und verbreitete sich von dort nach Europa und im Rest der Welt. Heute werden in Anatolien viele verschiedene Zucchinisorten angebaut. Die Zucchini, die eine dünne Außenfläche hat, weniger behaart ist und eine klebrige Struktur zwischen der Schale und dem Inneren hat, ähnelt in dieser Form einer größeren Gurke. Die Zucchini, die sowohl in der traditionellen türkischen Küche als auch in der Weltküche häufig verzehrt wird, findet in vielen verschiedenen Bereichen Verwendung in den Küchen. Sie kann roh oder gekocht, in Salaten, Suppen und warmen Mahlzeiten verzehrt werden. Da sie keinen starken Eigengeschmack hat, ist sie ein Lebensmittel, welches sogar zur Herstellung von Desserts verwendet werden kann. Die Zucchini zeichnet sich durch ihren hohen Wasser- und Ballaststoffgehalt sowie ihren geringen Kaloriengehalt aus und ist mit ihren Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien ein sehr reichhaltiges und heilendes Lebensmittel. Die zum regelmäßigen Verzehr empfohlene Zucchini ist eine der idealen Lebensmittelalternativen, insbesondere für diejenigen, die an Darmträgheit leiden, auf eine gesunde Ernährung achten, eine Diät halten oder eine Detox-Kur machen.

Kabakgiller familyasından olan, pek çok çeşide, türe ve özelliğe sahip olan kabak, binlerce yıldır tüketilen değerli bir besindir. Güney Amerika ve Meksika'da keşfedildiği düşünülen kabak, oradan Avrupa'ya ve tüm dünyaya yayılmıştır. Günümüzde Anadolu'da da kabağın pek çok farklı türü, yaygın olarak yetiştirilmektedir. Dış yüzeyi ince, az tüylü, kabuk ve içi arasında yapışkan bir yapı bulunan kabak, bu formuyla salatalığın daha büyümüş haline benzemektedir. Geleneksel Türk mutfağında da dünya mutfağında da sıkça tüketilen kabak, mutfaklarda çok farklı kullanım alanlarıyla karşımıza çıkmaktadır. Çiğ ya da pişmiş olarak, salata, çorba, yemek gibi şekillerde tüketilebilen; keskin bir tadı olmadığı için tatlı yapımında bile kullanılabilen bir yiyecektir. İçerdiği yüksek su ve lif oranı ve düşük kalorisiyle ön plana çıkan kabak, barındırdığı vitamin, mineral ve antioksidanlarla oldukça zengin ve şifalı bir besindir. Herkes tarafından düzenli olarak tüketilmesi tavsiye edilen kabak, özellikle bağırsak tembelliği yaşayanlar, sağlıklı beslenmeye özen gösterenler, diyet ve detoks yapan kişiler için en ideal besin alternatiflerinden biridir.

Stärkt das Immunsystem

Die Zucchini, die Vitamin A, Vitamin C und Kalzium enthält, hat positive Auswirkungen auf das Immunsystem. Sie stärkt den Körper und schützt vor Krankheiten. Für Babys, die auf feste Nahrung umsteigen und bei denen keine Allergien vorliegen, wird Zucchini als Brei empfohlen.

Bağışıklığı Güçlendirir

A vitamini, C vitamini ve kalsiyum içeren kabak, bağışıklık sistemi üzerinde ciddi etkilere sahiptir. Vücudu güçlendirir, hastalıklara karşı korur. Eğer bir alerji durumu söz konusu değilse, katı gıdaya geçen bebeklere püre olarak verilmesi tavsiye edilmektedir.

Bekämpft Krebs

Wie alle anderen antioxidativen Nährstoffe wirkt Zucchini auch gegen Krebs. Der regelmäßige Verzehr von Zucchini hilft, Giftstoffe im Körper loszuwerden. Sie stärkt den Abwehrmechanismus gegen Krebs, indem sie freie Radikale bekämpft.

Kanserle Savaşır

Diğer tüm antioksidan besinler gibi kabak da kansere karşı etkilidir. Düzenli olarak kabak tüketmek, vücuttaki toksin maddelerin dışarı atılmasını sağlar. Serbest radikallerle savaşarak kansere karşı savunma mekanizmasını güçlendirir.

Gut für die Augen

Dank ihres Vitamin-A-Gehalts hat sie eine schützende Wirkung auf die Augengesundheit. Zucchini reduziert das Risiko von Augengesundheitsproblemen, sie hilft der Netzhaut, sich zu entwickeln und ihre Gesundheit zu wahren.

Gözlere İyi Gelir

İçeriğinde bulunan A vitamini sayesinde göz sağlığını koruyucu bir etkiye sahiptir. Kabak, göz sağlığında sorunların oluşma riskini azaltır; retinanın gelişmesi ve sağlıklı olarak çalışmasına yardımcı olur.

Gut geeignet für eine Diät

Ein weiteres hervorstechendes Merkmal der Zucchini ist, dass sie beim Abnehmen hilft. Da sie sehr ballaststoffreich ist, sorgt sie für ein langes Sättigungsgefühl. Soll die sehr kalorienarme Zucchini als Diätkost verzehrt werden, empfiehlt sich der Verzehr roh oder gekocht.

Tam Bir Diyet Besinidir

Kabağın öne çıkan bir diğer özelliği de kilo vermeye yardımcı olmasıdır. Lif bakımından oldukça zengin olduğundan uzun süre tokluk hissi yaşatır. Kalorisi çok düşük olan kabak eğer diyet besini olarak tüketilecekse çiğ ya da haşlanarak tüketilmesi tavsiye edilmektedir.

Schützt das Herz

Zucchini, ein antioxidatives Lebensmittel, beugt Gefäßverschlüssen vor und entspannt die Gefäßwege zum Herzen. Dadurch wird das Risiko eines Herzinfarkts verringert. Mit ihrer schmerzstillenden Wirkung tut sie gut bei Herzpochen.

Kalbi Korur

Antioksidan bir besin olan kabak, damar tıkanıklıklarını önler, kalbe giden damar yollarını rahatlatır. Bu sayede kalp krizi riskini azaltır. Ağrı kesici özelliğiyle ise kalp çarpıntısına iyi gelmektedir.

Gleicht den Blutzucker aus

Zucchini ist eines der Lebensmittel mit einem niedrigen glykämischen Index und hilft den Blutzucker auszugleichen. Der Ausgleich des Blutzuckers sorgt für mehr Energie und ein Sättigungsgefühl.

Kan Şekerini Dengeler

Glisemik indeksi düşük besinlerden biri olan kabak, kan şekerini dengelemeye yardımcı olur. Kan şekerinin dengelenmesi, tokluk hissi vermenin yanı sıra kişilere daha enerjik hissettirir.

Reduziert den Stress

Dank ihrer antioxidativen Wirkung ist Zucchini, die die Anspannung im Körper lindert, auch gut für die psychische Gesundheit. Mit ihrer schmerzstillenden Wirkung entspannt und beruhigt sie den Körper in Anspannungs- und Stresssituationen.

Stresi Azaltır

Antioksidan etkisi sayesinde bedendeki gerginliği alan kabak, aynı zamanda ruh sağlığına da iyi gelmektedir. Ağrı kesici özelliğiyle gerginlik ve stres durumlarında kişiyi rahatlatır ve sakinleştirir.

Darmfreundlich

Ein weiterer Vorteil ihrer faserigen Struktur ist, dass sie die Verdauung von Nahrungsmitteln erleichtert. Sie beseitigt Magenschwellungen und beugt Darmverschluss vor. Sie hilft auch, die Parasiten im Darm zu beseitigen. Zucchini ist eine der am häufigsten verwendeten Lebensmittel zur Darmentgiftung.

Bağırsak Dostudur

Lifli yapısının bir diğer faydası da besinlerin sindirimini kolaylaştırmasıdır. Mide şişliğini ortadan kaldırır ve bağırsak tıkanıklığının önüne geçer. Ayrıca bağırsaklardaki parazitlerin de temizlenmesine yardımcı olur. Kabak, bağırsak detoksu için en çok kullanılan besinlerden biridir.

Verbessert die Haut

Zucchini ist eines der effektivsten Lebensmittel, welches der Haut hilft, strahlend und glatt auszusehen. Zucchini tut der Haut sowohl beim Verzehr als Lebensmittel als auch bei der Verwendung als Tonikum gut. Es wurde beobachtet, dass die Haut, die regelmäßig mit frischem Zucchinisaft gereinigt wird, Fettigkeit und Akne vorbeugt.

Cildi Güzelleştirir

Kabak, cildin parlak ve pürüzsüz görünmesine yardımcı olan etkili besinlerdendir. Kabak hem yiyecek olarak tüketildiğinde hem de tonik olarak kullanıldığında cilde fayda sağlar. Taze kabak suyuyla düzenli olarak temizlenen ciltlerde yağlanma ve sivilcelenmenin önüne geçtiği görülmüştür.

Anmerkung: Übermäßiger Verzehr von Zucchini kann verschiedene Beschwerden verursachen. Außerdem sollte beim Verzehr von Zucchini wegen der Gefahr allergischer Reaktionen bei Säuglingen und Kleinkindern ein Fachmann konsultiert werden.

Not: Kabağın aşırı tüketimi çeşitli rahatsızlıklara sebep olabilir. Ayrıca bebekler ve küçük çocuklarda alerjik reaksiyon oluşması riskine karşı kabak tüketimi için bir uzmana danışılmalıdır.

Gefüllte Zucchini

Die Zucchini gründlich waschen, säubern und jeweils halbieren. Das Innere sorgfältig herausnehmen. Die Zwiebeln für die Füllung klein hacken und in eine Rührschüssel geben. Petersilie fein hacken und in die Schüssel zufügen. Alle restlichen Zutaten für die Füllung zufügen und gut vermischen. Die Zucchini mit Hilfe eines Löffels mit der vorbereitenden Füllung füllen, dabei darauf achten, oben ein wenig Platz zu lassen. Die gefüllten Zucchini in einem Topf mit breitem Boden ausrichten. In einer anderen Schüssel das Tomatenmark mit heißem Wasser verdünnen, dann über die Füllung gießen. Den Topf abdecken und bei schwacher Hitze 40 Minuten garen. Ganz oder in Scheiben geschnitten auf eine Servierplatte geben. Auf Wunsch mit Dill, frischer Minze oder Joghurt servieren.

Zutaten

5 mittelgroße Zucchini

Für die Füllung:

200 g Rinderhackfleisch
1 Zwiebel
*½ Glas Reis
4-5 Zweige Petersilie
*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
*1 Kaffeelöffel Paprikamark
*¼ Glas Olivenöl
*1 Teelöffel Pfeffer
*1 Teelöffel Chili-Pulver
*1 Teelöffel getrocknete Minze
*1 Kaffeelöffel Salz

Zum Kochen:

*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
*2 Gläser heißes Wasser

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

50'

Kabak Dolması

Kabaklar güzelce yıkanarak temizlenir ve her biri ortadan ikiye kesilir. İç kısımları dikkatlice oyularak çıkarılır. İçi için, soğan yemeklik doğranarak bir karıştırma kabına alınır. Maydanozlar ince ince doğranır ve soğanlara eklenir. Kalan tüm iç harç malzemeleri de ilave edilerek güzelce karıştırılır. Hazırlanan iç harçtan bir kaşık yardımıyla alınarak kabakların içine, üstten birer parmak boşluk kalacak şekilde doldurulur. Hazırlanan dolmalar, tabanı geniş bir tencereye dizilir. Ayrı bir kâsede domates salçası, sıcak su ile eritilerek dolmaların üzerine gezdirilir. Tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte 40 dakika kadar pişirilir. Bütün olarak ya da dilimlenerek servis tabağına alınır. Arzuya göre dereotu, taze nane ya da yoğurt eşliğinde servis edilebilir.

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

Malzemeler

5 orta boy kabak

İç harcı için:

200 g dana kıyma
1 kuru soğan
*½ su bardağı pirinç
4-5 dal maydanoz
*1 tatlı kaşığı domates salçası
*1 tatlı kaşığı biber salçası
*¼ su bardağı zeytinyağı
*1 çay kaşığı karabiber
*1 çay kaşığı pul biber
*1 çay kaşığı kuru nane
*1 tatlı kaşığı tuz

Pişirmek için:

*1 tatlı kaşığı domates salçası
*2 su bardağı sıcak su

Zucchini-Suppe

Kabak Çorbası

Die Zucchini gut waschen, in Würfel schneiden und in die Pfanne geben. Knoblauch schälen und reiben und in die Pfanne zufügen. Olivenöl zufügen, alles zusammen braten und beiseitestellen. Mehl und Butter in einen separaten Kochtopf geben und anbraten. Nachdem das Mehl leicht Farbe angenommen hat, Milch und heißes Wasser hinzufügen. Wenn die Suppe anfängt zu kochen, die Zucchini in den Topf geben und mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und 10-15 Minuten kochen lassen, bis die Zucchini weich werden. Danach die Suppe mit Hilfe eines Stabmixers pürieren. Warm servieren.

Kabaklar güzelce yıkanır ve küp küp doğranarak bir tavaya alınır. Sarımsaklar soyularak rendelendikten sonra kabakların üzerine eklenir. Zeytinyağı ilavesiyle güzelce sotelenir ve kenara alınır. Ayrı bir tencereye un ve tereyağı alınarak unun kokusu çıkana kadar kavrulur. Unun rengi değişince üzerine süt ve sıcak su eklenir. Kaynamaya başlayınca kabaklar da tencereye ilave edilerek karıştırılır. Tuz ve karabiber ile tatlandırılarak kabaklar iyice yumuşayana kadar, 10-15 dakika pişirilir. Ardından bir blender yardımıyla çorba pürüzsüz hale getirilir. Sıcak olarak servis edilir.

Zutaten

3 mittelgroße Zucchini
*1 Esslöffel Mehl
*1 Esslöffel Butter
*4-5 Esslöffel Olivenöl
*1 Glas Milch
*2 Gläser heißes Wasser
1 Knoblauchzehe
*1 Kaffeelöffel Salz
*1 Teelöffel Pfeffer

Malzemeler

3 orta boy kabak
*1 yemek kaşığı un
*1 yemek kaşığı tereyağı
*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı
*1 su bardağı süt
*2 su bardağı sıcak su
1 diş sarımsak
*1 tatlı kaşığı tuz
*1 çay kaşığı karabiber

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

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