Januar **2023** 

Frohes neues Jahr! - Yeni Yılınız Kutlu Olsun!

Die Burgenstadt Kaleler Kenti



Feselli 72





## #entdeckediefrische

TAZELİĞİ KEŞFET



AUCH IN DER

500 G DOSE ERHÄLTLICH!

AYRICA 500 GR'LIK

KÜÇÜK TENEKE KUTULARDA

DA MEVCUTTUR!



Unsere GAZİ Klassiker 1kg Eimer im Joghurtsortiment. Auch im 3kg Eimer erhältlich! Yoğurt çeşitlerindeki GAZİ klasik 1kg kovamız. 3kg'lık kovalarda da mevcuttur! İçindekiler

nR.71

### INDEX

Die Burgenstadt ARDAHAN Kaleler Kenti ARDAHAN

**9** Hack-Linsen-Pfanne (Helle Pfanne) Helle Aşı

10 Bişi Bişi

Feselli Feselli

Gänsereis
Kaz Etli Pilav

Gebackene Auberginen mit Käse Peynirli Patlıcan Oturtma

**20** Kichererbsen mit Fleisch Etli Nohut

**Gesundheit in Jedem Blatt: Rotkohl**Her Yaprağında Sağlık: Kırmızı Lahana

**26** Gebackener Rotkohl Firinda Kirmizi Lahana

**28** Eingelegter Rotkohl Kırmızı Lahana Turşusu



200 ml 1 Glas 1 Su Bardağı

2,5 ml 1 Teelöffel 1 Çay Kaşığı 5 ml 1 Kaffeelöffel 1 Tatlı Kaşığı P

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 STEGLITZ

Die Filiale liegt zentral im Herzen von Steglitz, genauer in der Albrechtstr. 19. Vor allem das Angebot aus unserer Fleischtheke überzeugt unsere Stammkunden. Die über 600 m² große Filiale in Steglitz ist schnell und bequem mit den öffentlichen Verkehrsmitteln als auch mit dem PKW erreichbar. Zusätzlich bieten wir dort einen kostenlosen Kundenparkplatz.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

### STEGLITZ ŞUBESİ

Şubemiz, Steglitz'in tam merkezinde, Albrechtstr.'de yer almaktadır. Şubemizde bulunan kasap reyonumuzda müşterilerimize taze, sağlıklı ve özenle hazırlanmış et ürünlerini sunmaktayız. 600 m²'nin üzerinde bir alana sahip olan Steglitz şubemize, toplu taşıma ya da özel araçlarınızla hızlı ve konforlu bir şekilde ulaşabilirsiniz. Ayrıca, müşterilerimize özel ücretsiz otoparkımızdan da faydalanabilirsiniz.

Ziyaretinizden memnun olacağız!



- Moabit
  Turmstraße 43, 10551 Berlin
- Wilmersdorf
  Bundesallee 180, 10717 Berlin
- Neukölln 1 Karl-Marx-Str. 225, 12055 Berlin
  - Wedding 1 Badstr. 9, 13357 Berlin

P

P

P

P

P

- Wedding 2 Müllerstr. 32A-33, 13353 Berlin
- Spandau
  Breite Straße 37, 13597 Berlin
- Schöneberg
  Potsdamer Straße 152, 10783 Berlin
- 8 Steglitz Albrechtstr. 19, 12167 Berlin
- Kreuzberg Wrangelstr. 85, 10997 Berlin
- Tempelhof
  Tempelhofer Damm 2, 12101 Berlin
- Reinickendorf
  Wilhelmsruher Damm 129, 13439 Berlin
- Charlottenburg
  Wilmersdorfer Str. 46, 10627 Berlin
- Neukölln 2 Hermannstraße 218, 12049 Berlin











und -Management

**Grafik-Design** 

## machen Werbung für Sie!

Alles für Ihren Erfolg, alles aus einer Hand!



**Ethno-Marketing** 

Erstellung von Radiospots



Unternehmensund Produktwerbungsvideos





















eurogida e

































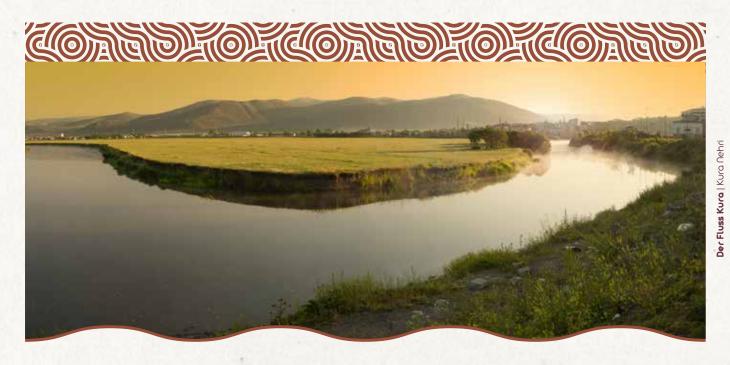
Die Stadt Ardahan, die sich am östlichsten Punkt der Türkei, am Schnittpunkt von Ostanatolien und dem östlichen Schwarzen Meer befindet, grenzt an Kars, Artvin und Georgien und ist rundum von Bergen umgeben. Sie ist eine Stadt mit vielerlei Schönheiten. Die Stadt ist mit ihrer 3000-jährigen Geschichte eine der ältesten Siedlungen im Osten. Die Geschichte von Ardahan geht auf die Urartianer zurück. Die ältesten Überreste der Stadt, die 753 v. Chr. von den Urartianern angefertigt wurden, sind die Taşköprü-Inschriften. Nach den Urartianern beherrschten Meder, Perser, Parther, Armenier und Römer die Region. Mit der Zunahme der türkischen Überfälle im Jahr 1068 wurde diese Region von Alparslan erobert und etwa 500 Jahre lang von den Seldschuken regiert. Die Stadt, die 1551 unter die Herrschaft der Osmanen kam, wurde 1921 vor der feindlichen Besetzung gerettet. Die Stadt Ardahan, die mit der Entscheidung der Großen Nationalversammlung der Türkei von 1926 zu einem Distrikt von Kars gemacht wurde, wurde 1992 eine Provinz.

Türkiye'nin en doğusunda, Doğu Anadolu ve Doğu Karadeniz'in kesiştiği noktada; Kars, Artvin ve Gürcistan'la komşu olan ve dört tarafı dağlarla çevrili Ardahan, bünyesinde çok farklı güzellikler bulunduran bir kenttir. Kent, 3000 yıllık tarihi ile Doğu'nun en kadim yerleşim alanlarından biridir. Ardahan'ın tarihi, Urartulara kadar uzanmaktadır. Kente ait en eski kalıntılar, Urartular tarafından yapılan ve M.Ö. 753 yılına tarihlenen Taşköprü Kitabeleri'dir. Urartulardan sonra bölgeye Medler, Persler, Partlar, Ermeniler ve Romalılar egemen olmuştur. 1068 yılında Türk akınlarının yoğunlaşmasıyla, bu bölge Alparslan tarafından fethedilmiş ve yaklaşık 500 yıl Selçuklular tarafından yönetilmiştir. 1551 yılında Osmanlı hakimiyetine giren kent, 1921 yılında düşman işgalinden kurtarılmıştır. 1926 yılında Türkiye Büyük Millet Meclisi'nin aldığı kararla Kars'a bağlı bir ilçe durumuna getirilen Ardahan, 1992 yılında il olmuştur.

Eines der wichtigsten Symbole von Ardahan, der "Stadt der Burgen", ist die im Stadtzentrum gelegene Burg Ardahan. Die Burg wurde 1544 auf Wunsch von Suleiman dem Prächtigen während der Herrschaft des Osmanischen Reiches erbaut. Das Schloss hat architektonisch ähnliche Merkmale wie die Rumeli-Festung. Infolge der in dem Schloss durchgeführten historischen Forschungen wurden Überreste aus der Altbronzezeit gefunden. Die Burg, die über eine 745 Meter hohe Befestigungsmauer verfügt, bietet eine schöne Aussicht mit Blick auf den Fluss Kura.

Tam bir "Kaleler Kenti" olan Ardahan'ın en önemli simgelerinden biri, kent merkezinde yer alan Ardahan Kalesi'dir. Kale, Osmanlı Devleti'nin egemenliği sırasında, Kanuni Sultan Süleyman'ın isteği üzerine 1544 yılında inşa edilmiştir. Kale, mimarisi bakımından Rumeli Hisarı ile benzer özelliklere sahiptir. Kalede yürütülen tarihî araştırmalar sonucunda Eski Tunç Çağı'ndan kalıntılara rastlanmıştır. 745 metre sur duvarına sahip olan kale, Kura Nehri manzarasıyla da güzel bir atmosfer sunmaktadır.





Eine weitere berühmte Burg von Ardahan ist die Burg des Teufels. Die Burg befindet sich im Bezirk Çıldır, 15 km vom Zentrum entfernt, in der Karaçay-Schlucht. Da die auf dem Gipfel eines steilen Berges erbaute Burg keine Inschrift besitzt, konnten weder über das Baujahr der Burg noch über den Zweck, für den sie errichtet wurde, Informationen gesammelt werden. Infolge der Untersuchungen zur architektonischen Struktur der Burg wird jedoch angenommen, dass die Burg des Teufels ein aus dem Mittelalter stammendes urartianisches Bauwerk sein könnte.

Ardahan'ın bir diğer ünlü kalesi de Şeytan Kalesi'dir. Çıldır ilçesinde, ilçeye 15 km mesafede bulunan Şeytan Kalesi, Karaçay Kanyonu üzerinde bulunur. Sarp bir dağın tepesine inşa edilmiş olan kalenin bir kitabesi bulunmadığı için kalenin inşa tarihi ya da hangi amaçla inşa edildiğine dair herhangi bir bilgiye ulaşılamamıştır. Bununla birlikte, kalenin mimarî yapısı üzerinden yapılan araştırmalarda, Şeytan Kalesi'nin Ortaçağ Dönemi'ne ait bir Urartu yapısı olabileceği tahmin edilmektedir.

Eine weitere Burg, von der angenommen wird, dass sie zur urartianischen Zeit gehört, ist die Burg Kinzi auf dem Bülbülan-Plateau. Es ist bekannt, dass die Burg, die auf 2200 Metern Höhe liegt und eine beeindruckende Aussicht bietet, viele Jahre lang von den Seldschuken und Osmanen aktiv genutzt wurde. Eine weitere Burg in Ardahan, die eine sehr ereignisreiche Geschichte hat, ist die Burg Kalecik. Die Burg, die die gleichen Merkmale wie viele andere Burgen in der Stadt hat, wurde im 8. Jahrhundert v. Chr. erbaut. Die an einem steilen Hang an der Kreuzung zweier Täler gelegene Burg wurde von den Urartianern erbaut, die in der Region herrschten.

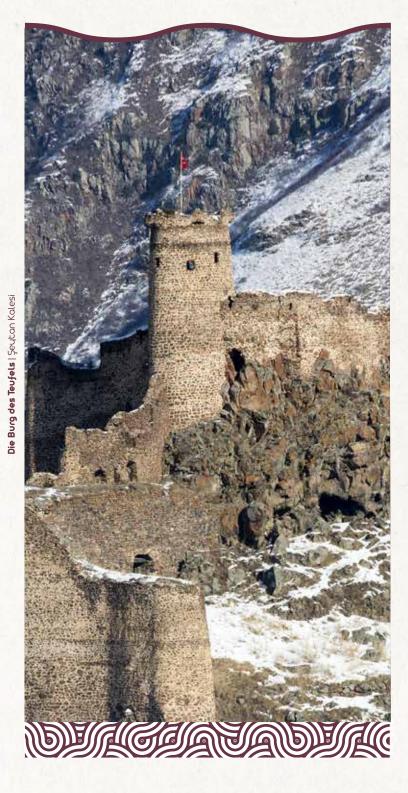
Urartu Dönemi'ne ait olduğu düşünülen bir başka kale de Bülbülan Yaylası'nda bulunan Kinzi Kalesi'dir. 2200 metre yükseklikte ve etkileyici bir manzaraya sahip olan kalenin, Selçuklular ve Osmanlılar tarafından uzun yıllar boyunca aktif olarak kullanıldığı bilinmektedir. Kale bakımından oldukça zengin bir tarihe sahip olan Ardahan'da bir başka kale ise Kalecik Kalesi'dir. Kentteki pek çok kaleyle aynı özellikleri taşıyan kalenin M.Ö. 8. yüzyılda yapıldığı bilinmektedir. İki vadinin birleştiği noktada, dik bir yamaçta yer alan kale, yine, bölgede hüküm süren Urartular tarafından inşa edilmiştir.





Der Çıldır-See | Çıldır Gölü

Akçakale | Akçakale



Die Taşköprü-Inschriften, bekannt als die ältesten Inschriften der Region, befinden sich im Dorf Taşköprü, etwa 30 Minuten vom Bezirk Çıldır entfernt. Es ist bekannt, dass diese sehenswerten historischen Artefakte vom urartianischen König Sardus II. errichtet wurden, der in der Region regierte.

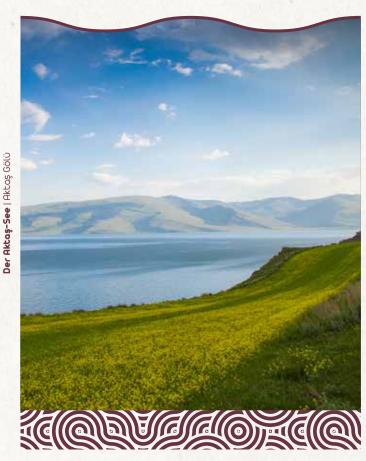
Bölgedeki en eski kitabeler olarak bilinen Taşköprü Kitabeleri, Çıldır ilçesine yaklaşık 30 dakika mesafedeki Taşköprü Köyü'nde bulunmaktadır. Mutlaka görülmesi gereken bu tarihi eserlerin, bölgede hüküm süren Urartu Kralı olan II. Sardus tarafından yaptırıldığı bilinmektedir.

Die Insel Akçakale, eine der schönsten Sehenswürdigkeiten und interessantesten Orte von Ardahan, fasziniert ihre Besucher mit ihrer historischen Struktur. Die Insel liegt an der Grenze des Çıldır-Sees und ist auch als Alparslan-Insel bekannt. Laut Studien, die in der Region durchgeführt wurden, ist die Insel mit ihrer 10.000-jährigen Geschichte ein sehr wichtiger Ort.

Ardahan'ın en güzel manzaralarından ve en ilgi çekici yerlerinden biri olan Akçakale Adası, tarihî dokusuyla ziyaretçilerini tam anlamıyla kendine hayran bıraktırmaktadır. Çıldır Gölü'nün sınırında yer alan ve Alparslan Adası olarak da bilinen ada, bölgede yapılan çalışmalara göre 10 bin yıl öncesine uzanan tarihiyle çok önemli bir noktadır.

Ardahan ist eine Stadt, die aufgrund ihrer geografischen Struktur auch viele Naturschönheiten beherbergt. Besonders in jüngster Zeit ist der Çıldır-See ein häufiges Ziel für einheimische und ausländische Touristen. Der See Çıldır, einer der wichtigsten Seen der Türkei, liegt an der Grenze der Provinzen Ardahan und Kars und ist ein Naturwunder. Mit einer Höhe von 1956 Metern bleibt der See im Sommer inmitten einer üppigen Natur und friert im Winter zu. Auf dem See, dessen Eistiefe im Winter über 1 Meter beträgt, kann man spazieren gehen, mit Schlitten fahren oder durch das Eis fischen.

Ardahan, coğrafî yapısı sebebiyle aynı zamanda pek çok doğal güzellik de barındıran bir kenttir. Özellikle son zamanlarda Çıldır Gölü, yerli ve yabancı turistlerin uğrak noktası konumundadır. Ardahan ve Kars illeri sınırında yer alan, Türkiye'nin en önemli göllerinden biri olan Çıldır Gölü, tam bir doğa harikasıdır. 1956 metre rakıma sahip olan göl, yazın yemyeşil bir doğanın ortasında kalırken, kışın da donmaktadır. Buz derinliği kışın 1 metreyi aşan göl üzerinde gezmek, atlı kızaklarla tur yapmak ya da buzları delerek balık tutmak mümkündür.





**Skizentrum Yalnızçam** | Yalnızçam Kayak Merkez

In Ardahan, einer der besonderen Städte in Bezug auf Naturschönheiten, ist auch der Aktaş-See eine wichtige Sehenswürdigkeit. Auf einer Höhe von 1798 Metern und 52 km vom Zentrum entfernt, beherbergt der See verschiedene Vogelarten der Region. Darüber hinaus gibt es in Ardahan viele sehenswerte Schönheiten wie den Fischsee, den Suatan-Wasserfall, den Kura-Fluss, das Bülbülan-Plateau, das Yalnızçam-Plateau und das Okçuoğlu-Plateau.

Doğal güzellikler bakımından en özel kentlerden biri olan Ardahan'da Aktaş Gölü de ilgi çeken noktalardandır. 1798 metre rakımda ve merkeze 52 km uzaklıkta bulunan göl, bölgedeki farklı kuş türlerine ev sahipliği yapmaktadır. Bunların yanı sıra Ardahan'da; Balık Gölü, Suatan Şelalesi, Kura Nehri, Bülbülan Yaylası, Yalnızçam Yaylası, Okçuoğlu Yaylası gibi görülmeye değer pek çok güzellik bulunmaktadır.

Ardahan macht auch mit seinem Wintertourismuszentrum Yalnızçam Ski Center auf sich aufmerksam. Das 13 km vom Zentrum entfernt gelegene Skizentrum wurde 2018 mit Unterstützung der Europäischen Union in Betrieb genommen. Das Resort beherbergt Einrichtungen wie Skilifte sowie Pisten, die für Profis und Urlauber gleichermaßen geeignet sind. Im Skizentrum Yalnızçam, das jedes Jahr an Popularität gewinnt, steht während der gesamten Saison auch eine Unterkunft zur Verfügung.

Ardahan ayrıca kış turizmi merkezi olan Yalnızçam Kayak Merkezi ile de dikkat çekmektedir. Merkeze 13 km mesafede bulunan kayak merkezi, 2018 yılında Avrupa Birliği desteği ile hizmete açılmıştır. Tesis, hem profesyoneller hem de tatilciler için uygun olan pistlerin yanı sıra telesiyej gibi olanaklara da ev sahipliği yapmaktadır. Her yıl popülerliğini gittikçe artıran Yalnızçam Kayak Merkezi'nde bir konaklama tesisi de sezon boyunca hizmet vermektedir.

Es ist möglich die Stadt, die seinen Besuchern ein außergewöhnliches Erlebnis bietet, über die Straße, die Schiene und den Luftweg zu erreichen. Die Stadt ist mit dem Orient-Express über Kars und mit dem Flugzeug über den Flughafen Kars Harakani zu erreichen. Im Zentrum von Ardahan und seinen Stadtteilen gibt es verschiedene Unterkunftsmöglichkeiten für jeden Geldbeutel.

Ziyaretçilerine sıra dışı bir deneyim sunan Ardahan'a karayolu, demiryolu ve hava yolu ile ulaşmak mümkündür. Doğu Ekspresi ile Kars üzerinden, hava yolu ile Kars Harakani Havalimanı üzerinden aktarmalı olarak kente ulaşım sağlanabilir. Ardahan merkezde ve ilçelerinde her bütçeye uygun çeşitli konaklama seçenekleri mevcuttur.



\*2 Gläser grüne Linsen 250 g Hackfleisch 1 Zwiebel

\*3 Esslöffel Butter

\*1 Kaffeelöffel Salz

\*4 Gläser Wasser

Saft aufsaugt. Zwiebel klein hacken, zusammen mit der Butter zum Hackfleisch zufügen und weiter braten. Nachdem die Zwiebeln eine rosa Farbe angenommen haben, das Wasser hinzufügen und zum Kochen bringen. Die grünen Linsen waschen und abtropfen lassen. Linsen in das kochende Wasser geben und Salz hinzufügen. Bei niedriger Hitze etwa 15-20 Minuten kochen lassen, bis die Linsen aufgeweicht sind. Warm servieren.

### Malzemeler

\*2 su bardağı yeşil mercimek 250 g kıyma

1 soğan

\*3 yemek kaşığı tereyağı

\*1 tatlı kaşığı tuz

\*4 su bardağı su

Kıyma, derin bir tencereye alınarak suyunu çekene kadar kavrulur. Soğan yemeklik doğranır ve tereyağı ile birlikte kıymanın üzerine eklenerek kavurmaya devam edilir. Soğanlar pembeleştikten sonra suyu eklenerek kaynamaya bırakılır. Yeşil mercimekler yıkanarak suyu süzülür. Su kaynayınca suyu süzülen yeşil mercimekler de tencereye ilave edilir. Tuz eklenerek kısık ateşte mercimekler yumuşayana kadar, yaklaşık 15-20 dakika pişirilir. Sıcak servis edilir.



- \*4 Gläser Mehl
- \*1 Glas lauwarmes Wasser
- \*1 Esslöffel Zucker
- \*1 Kaffeelöffel Salz
- 1 Päckchen Trockenhefe

### Zum Braten:

Öl

Mehl, Salz, Zucker und Hefe in eine tiefe Rührschüssel geben. Alle trockenen Zutaten mit Hilfe eines Löffels mischen. Schrittweise Wasser hinzufügen und gründlich kneten, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht an der Hand klebt. Nachdem der Teig eine gleichmäßige Konsistenz erreicht hat, mit einem sauberen Tuch bedecken und etwa eine Stunde ruhen lassen. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen, den Teig in walnussgroße Stücke schneiden und nach Wunsch formen. Das Öl in eine Bratpfanne geben und den Herd einschalten. Den vorbereiteten Teig in heißem Öl auf beiden Seiten braten. Den gebratenen Teig auf ein Küchenpapier geben, damit das überschüssige Öl aufgesaugt wird. Warm servieren.

### Malzemeler

- \*4 su bardağı un
- \*1 su bardağı ılık su
- \*1 yemek kaşığı toz şeker
- \*1 tatlı kaşığı tuz
- 1 paket kuru maya

### <u>Kızartmak için:</u>

Sıvı yağ

Derince bir karıştırma kabına un, tuz, toz şeker ve maya eklenir. Tüm kuru malzemeler bir kaşık yardımı ile karıştırılır. Azar azar su ilavesiyle, ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edilene kadar iyice yoğrulur. Hamur pürüzsüz bir kıvam alıncaya kadar yoğrulduktan sonra üzeri temiz bir bez ile örtülerek mayalanmak üzere yaklaşık bir saat kadar dinlendirilir. Mayalanan hamur, un serpilmiş tezgâha alınır ve tercihe göre ceviz büyüklüğünde bezeler kopartılarak istenilen şekil verilir. Bir kızartma tavasına sıvı yağ eklenir ve ocağın altı açılır. Yağ iyice kızdıktan sonra hazırlanan hamurlar arkalı önlü kızartılır. Kızaran hamurlar, fazla yağını çekmesi için bir kâğıt havlu üzerine çıkarılır. Sıcak olarak servis edilir.







- \*2 Gläser lauwarmes Wasser
- \*5 Gläser Mehl
- \*1 Kaffeelöffel Salz

250 g Butter

Mehl in eine tiefe Rührschüssel geben. Salz zufügen. Schrittweise Wasser hinzufügen, bis ein weicher Teig entsteht, der nicht an der Hand klebt. Die Arbeitsfläche mit Mehl bestreuen und den Teig 5-6 Minuten lang kneten, bis er eine glatte Konsistenz erreicht hat. Von dem fertigem Teig mandarinengroße Stücke abschneiden und zu Bällchen rollen. Die Bällchen auf ein mit Mehl bestreutes Tablett oder eine Arbeitsfläche geben und mit einem sauberen Tuch abdecken. Den Teig 15-20 Minuten ruhen lassen. Butter in eine kleine Pfanne geben und schmelzen lassen. Die ausgeruhten Bällchen mit Hilfe eines Nudelholzes auf einer mit Mehl bestreuten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Mit Hilfe eines Löffels etwas Butter auf den ausgerollten Teig geben und gut verteilen. Den Teig zusammenrollen, zu einer Schnecke formen und beiseitelegen. Den Prozess mit dem restlichen Teig wiederholen. Nachdem der ganze Teig eingeölt und fertig gerollt ist, mit Hilfe eines Nudelholzes noch einmal in der Größe eines Kuchentellers ausrollen. Die fertigen Teige in eine mit Butter eingefettete große Pfanne geben und braten, bis sie auf beiden Seiten gebräunt sind. Warm servieren.

### Malzemeler

- \*2 su bardağı ılık su
- \*5 su bardağı un
- \*1 tatlı kaşığı tuz

250 g tereyağı

Un, derin bir karıştırma kabına alınır. Üzerine tuz eklenir. Azar azar su ilavesiyle ele yapışmayan yumuşak bir hamur elde edilir. Tezgâha un serpilerek, hamur 5-6 dakika kadar pürüzsüz kıvama gelene kadar yoğrulur. Yoğrulan hamurdan mandalina büyüklüğünde bezeler koparılarak yuvarlanır. Bezeler, hafifçe unlanmış bir tepsiye ya da tezgâha dizilerek üzerleri temiz bir bezle örtülür. Bu şekilde 15-20 dakika kadar dinlenmeye bırakılır. Tereyağı, küçük bir tavaya alınarak eritilir. Dinlenen bezeler, un serpilmiş tezgâh üzerinde bir oklava yardımıyla incecik açılır. Açılan hamurun üzerine bir kaşık yardımıyla tereyağı gezdirilir ve hamurun her yerine gelecek şekilde yayılır. Hamur, rulo halinde sarılarak gül böreği şekli verilir ve kenara alınır. Bu işlem, tüm bezelere uygulanır. Tüm hamurlar yağlanıp sarıldıktan sonra oklava yardımıyla pasta tabağı boyutlarında bir kere daha açılır. Hazırlanan hamurlar, geniş bir tavada hafifçe tereyağı ile yağlanarak arkalı önlü kızarana kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.







Her yeni yıl, yeni tazelenen umutların, çoğalan sevgilerin habercisidir. Gelecek yılın bu vaatleri yerine getirmesi, mutlu, bereketli ve huzurlu bir yıl olması dileğiyle. Nice mutlu yıllara!

Gesundheit wünschen wir jetzt zum neuen Jahr den Menschen, die wir gern haben. Und Gesundheit erhoffen wir auch für uns selbst.

Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, dass Hoffnungen wahr werden. Es ist 2023 und die KNAPPSCHAFT und Sie können zusammen für Ihre Gesundheit aktiv werden.

Nutzen Sie zum Beispiel unsere Aktivtage, um sich fit für das Jahr zu machen. Das geht ganz einfach mit den Aktivtagen der KNAPPSCHAFT.

Sie brauchen nur ein wenig Zeit und es kostet Sie kaum etwas. Sie können sich in ausgewählten Wohlfühlhotels in den schönsten Regionen Deutschlands und des benachbarten Auslands nur um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden kümmern.

Sağlığınızın çoğalmasına izin verin.

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



08000 200 501

(kostenfreie Telefonnummer)

www.knappschaft.de



- 1 kg Gänsefleisch
- \*2 Gläser Weizengrütze
- 1 Zwiebel
- \*2 Esslöffel Butter
- \*1 Kaffeelöffel Salz
- \*1 Teelöffel schwarze Pfefferkörner
- 1 Lorbeerblatt
- \*4 Gläser Gänsebrühe

Gänsefleisch gut waschen und in einen Topf geben. Grob gehackte Zwiebeln, Lorbeerblätter und schwarze Pfefferkörner hinzufügen. Genügend Wasser hinzufügen, so das die Gans bedeckt ist, und kochen lassen, bis das Fleisch aufgeweicht ist. Das gekochte Fleisch abtropfen lassen und beiseitestellen. Butter in einen Kochtopf geben und schmelzen lassen. Weizengrütze hinzufügen und einige Minuten anbraten. 4 Gläser von der Gänsebrühe über die Weizengrütze gießen. Salz hinzufügen und die Weizengrütze bei schwacher Hitze kochen lassen, bis die Brühe vom Reis aufgesogen wird. Während der Reis kocht, das Gänsefleisch in gewünschter Größe in Stücke teilen. Den fertigen Reis auf einen Servierteller nehmen. Gänsefleisch hinzufügen und warm servieren.

### Malzemeler

1 kg kaz eti

\*2 su bardağı bulgur

1 soğan

- \*2 yemek kaşığı tereyağı
- \*1 tatlı kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı tane karabiber
- l adet defne yaprağı
- \*4 su bardağı haşlama suyu

Kaz eti güzelce yıkanarak bir tencereye alınır. Üzerine iri iri doğranmış soğan, defne yaprağı ve tane karabiber eklenir. Üzerini geçecek kadar su ilavesiyle etler yumuşayana kadar pişirilir. Pişen etin suyu süzülerek bir kenara alınır. Pilav tenceresine tereyağı alınarak eritilir. Üzerine bulgur eklenerek birkaç dakika kavrulur. Kenara alınan haşlama suyundan 4 su bardağı alınarak bulgurun üzerine dökülür. Tuzu da ilave edilerek kısık ateşte bulgurlar suyunu çekene kadar pişirilir. Pilav pişerken kaz etleri istenilen boyutlarda tiftilir. Pilav piştikten sonra bir servis tabağına alınır. Üzerine kaz etleri yerleştirilerek sıcak olarak servis edilir.





# bei eurogida schmeckt's wie im Urland

**►** MOABIT

**WILMERSDORF** 

**►** NEUKÖLLN

**SPANDAU** 

**►** SCHÖNEBERG

Turmstraße 43

Bundesallee 180

Karl-Marx-Str. 225 & Hermannstraße 218 Badstr. 9 & Müllerstr. 32A-33

**WEDDING** 

Breite Straße 37

Potsdamer Straße 152

**STEGLITZ** 

**KREUZBERG** 

**▼**TEMPELHOF

**►** REINICKENDORF

CHARLOTTENBURG

Albrechtstr. 19

Wrangelstr. 85

Tempelhofer Damm 2

Wilhelmsruher Damm 129

Wilmersdorfer Str. 46

# Gebackere Aubelginen mit Käse

### Zutaten

1 kg Auberginen 500 g Kirschtomaten

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

\*4-5 Esslöffel Butter

\*4-5 Esslöffel Olivenöl

\*1 Kaffeelöffel Tomatenmark

\*2 Gläser geriebener Kaschar-Käse (vorzugsweise Ardahan Kaschar)

\*1 Kaffeelöffel Salz

\*1 Teelöffel Pfeffer

\*1 Kaffeelöffel getrocknetes Basilikum

\*1 Kaffeelöffel Chili-Pfeffer



Die Auberginen waschen, in 1-1,5 cm große Scheiben schneiden und 10-15 Minuten in Salzwasser ruhen lassen, damit sie nicht bitter schmecken. Die Auberginen abtropfen lassen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Mit Olivenöl bestreichen. Salz und Pfeffer hinzufügen und 15-20 Minuten im auf 180 °C vorgeheizten Backofen vorgaren. Zwiebeln und Knoblauch kleinschneiden und in eine Pfanne geben. Butter hinzufügen und braten. Tomatenmark zufügen und weiter braten, bis der Zwiebelgeruch nicht mehr so stark ist. Kirschtomaten waschen, halbieren und in die Pfanne geben. Salz und Gewürze hinzufügen und mischen, ohne die Tomaten zu zerquetschen. 5 Minuten lang kochen lassen und den Herd ausschalten. Auberginen aus dem Ofen nehmen. Die Auberginen und die vorbereitete Soße abwechselnd in eine Backform schichten. Den Vorgang mit den Auberginen und der Soße fortsetzen. Zum Schluss den geriebenen Kaschar-Käse darüber streuen und im Ofen bei 180 °C für ca. 15-20 Minuten backen. Warm servieren.



Patlıcanlar yıkanarak 1–1,5 cm kalınlığında halka doğranır ve acısının çıkması için 10–15 dakika kadar tuzlu suda bekletilir. Patlıcanların suyu süzülerek yağlı kâğıt serilmiş fırın tepsisi üzerine dizilir. Üzerlerine zeytinyağı sürülür. Tuz ve karabiber serpilerek önceden ısıtılmış 180 °C fırında 15–20 dakika kadar ön pişirme yapılır. Soğan ve sarımsaklar yemeklik doğranarak bir tavaya alınır. Tereyağı ilavesiyle güzelce kavrulur. Pembeleşen soğanların üzerine domates salçası eklenerek kokusu çıkana kadar kavurmaya devam edilir. Çeri domatesler yıkanarak ortadan ikiye bölünür ve tavaya ilave edilir. Tuz ve baharatlar eklenerek çok ezmeden karıştırılır. 5 dakika kadar bu şekilde pişirildikten sonra ocağın altı kapatılır. Bu sırada ön pişirmesi tamamlanan patlıcanlar fırından alınır. Isıya dayanıklı bir kabın tabanına bir sıra patlıcan dizilir. Üzerine, hazırlanan sostan gezdirilir. Patlıcan ve sos bitene kadar bu işleme sırasıyla devam edilir. Son olarak üzerine kaşar peyniri eklenir ve 180 °C fırında yaklaşık 15–20 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

## Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!



**Aziz Akseki** Agenturinhaber



Mukaddes Sahin Leitung Office Management



Emre Akseki Versicherungsfachmann im Außendienst



Eda Yapan Versicherungskauffrau im Außendienst



Sascha Schwan
Selbständiger Versicherungskaufmann im Außendienst



Merve Köse
Versicherungskauffrau,
Kundenberaterin



Serap Elevli
Agenturassistentin, Kundenberaterin im Innendienst



Ugurcan Yilmaz Versicherungsfachmann im Außendienst



Tarik Akan
Versicherungsfachmani
im Außendienst



Gamze Akin Versicherungsfachfrau, Kunden beraterin Schadenmanagement



**Aylin Turp**Agenturassistentir
Empfang

LVM-Versicherungsagentur

### Aziz Akseki

Residenzstraße 37-38 13409 Berlin Telefon 030 49989430 agentur.lvm.de/akseki



### 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.





500 g Fleischwürfel

- \*2 Gläser Kichererbsen (in Wasser eingeweicht)
- 1 Zwiebel
- \*1 Kaffeelöffel Paprikamark
- \*1 Kaffeelöffel Tomatenmark
- \*1 Kaffeelöffel Salz
- \*2-3 Esslöffel Öl

Heißes Wasser

Die Fleischwürfel in einen Topf geben und braten, bis das Fleisch seinen Saft abgibt und wieder aufnimmt. Zwiebeln hacken und zufügen. Öl und Salz in die Pfanne geben und das Braten fortsetzen, bis die Zwiebeln eine rosa Farbe annehmen. Tomaten- und Paprikamark hinzufügen und weiter braten, bis der Geruch von dem Tomatenmark verschwunden ist. Kicherrerbsen hinzugefügen und nach mehrmaligem Mischen mit heißem Wasser bedecken. Den Topf abdecken und bei niedriger Hitze 45-50 Minuten garen lassen, bis die Kichererbsen und das Fleisch zart und weich werden. Warm servieren.

### Malzemeler

500 g kuşbaşı dana eti

- \*2 su bardağı nohut (önceden ıslatılmış)
- 1 soğan
- \*1 tatlı kaşığı biber salçası
- \*1 tatlı kaşığı domates salçası
- \*1 tatlı kaşığı tuz
- \*2-3 yemek kaşığı sıvı yağ

Sıcak su

Kuşbaşı etler bir tencereye alınarak suyunu salıp tekrar çekene kadar kavrulur. Soğan yemeklik doğranarak etlerin üzerine eklenir. Tencereye sıvı yağ ve tuz eklenerek soğanlar pembeleşene kadar kavurmaya devam edilir. Soğanlar biraz kavrulduktan sonra domates ve biber salçası ilave edilir. Salçaların kokusu çıkana kadar kavurma işlemi sürdürülür. Son olarak nohutlar da eklenerek birkaç kere karıştırıldıktan sonra üzerini geçecek kadar sıcak su eklenir. Tencerenin kapağı kapatılarak, nohutlar ve etler yumuşayana kadar, kısık ateşte yaklaşık 45-50 dakika pişirilir. Sıcak olarak servis edilir.













Rolled Rock



KIRMIZI LAHANA

Yer Yaprağında Sağlik

Rotkohl ist eine Pflanze aus der Familie der Kreuzblütler mit breiten und dicken Blättern in vielen Lagen, die im Herbst und besonders im Winter angebaut wird. Die Geschichte des Kohls reicht Tausende von Jahren zurück. Er soll im alten Iberien entstanden sein und sich von dort nach Ägypten, Griechenland und Rom verbreitet haben. Kohl war in jeder Epoche der Geschichte eine wertvolle Nahrungsquelle. Er wird von den Griechen und Ägyptern als heilige Pflanze anerkannt. Der Kohlanbau gewann vor allem im Mittelalter an Bedeutung und hat seine Bedeutung bis heute beibehalten. Er ist immer noch eine Quelle der Gesundheit und des Geschmacks, der bis heute seinen Platz in Küchen auf der ganzen Welt einnimmt.

Lahana, turpgiller ailesinden, kat kat geniş ve kalın yaprakları olan, sonbahar ve özellikle de kış mevsiminde yetiştirilen bir bitkidir. Lahananın tarihi bin yıllar öncesine kadar dayanmaktadır. Antik Iberia'da ortaya çıktığı ve buradan Mısır, Yunanistan ve Roma'ya yayıldığı söylenmektedir. Lahana, tarihin her döneminde değerli bir besin kaynağı olmuştur. Yunanlılar ve Mısırlılar tarafından kutsal bir bitki olarak tanınmaktadır. Lahana yetiştiriciliği, özellikle Orta Çağ'da önem kazanmış ve günümüze kadar önemini korumuştur. Bugün hala dünyanın her yerinde mutfaklarda yerini almaya devam eden bir sağlık ve lezzet kaynağıdır.



Die Pflanze, die viele Arten wie Weißkohl, Schwarzkohl, Rosenkohl und Brokkoli aufweist, wird auch Blaukohl genannt und bringt Farbe auf die Teller. Rotkohl, der in vielen Gerichten und Salaten verwendet wird, ist eine vollständige Quelle der Heilung und sein Geschmack spricht jeden Gaumen an. Rotkohl stärkt das Immunsystem wie auch die Widerstandskraft des Körpers gegen alle Arten von Krankheiten und ist eines der von Experten am meisten empfohlenen Lebensmittel.

Beyaz lahana, karalahana, Brüksel lahanası ve brokoli gibi birçok türe sahip olan bu bitkinin halk arasında mor lahana olarak da adlandırılabilen, sofralara ve sunumlara renk katan türlerinden biri de kırmızı lahanadır. Yemeklerde, salatalarda ve turşularda kullanılan kırmızı lahana, her damağa hitap eden lezzetinin yanı sıra tam bir şifa kaynağıdır. Bağışıklık sistemini güçlendirip her türlü hastalığa karşı vücudun direncini artıran kırmızı lahana, uzmanlar tarafından da en çok önerilen besinlerin başında gelmektedir.

### **REICH AN ANTIOXIDANTIEN**

Rotkohl, der reich an Antioxidantien ist, erhöht die Widerstandskraft des Körpers gegen Zellschäden, indem er Giftstoffe aus dem Körper reinigt. Mit seinen vielen heilsamen Bestandteilen, insbesondere Vitamin C, hilft er, das Immunsystem zu stärken und vor vielen Krankheiten, einschließlich Krebs, zu schützen.

### **ANTIOKSIDAN DEPOSU**

Zengin bir antioksidan kaynağı olan kırmızı lahana, vücuttan toksinleri arındırarak hücresel zararlara karşı vücudun direncini artırır. Başta C vitamini olmak üzere içeriğindeki pek çok faydalı bileşenlerle bağışıklık sisteminin güçlenmesine ve kanser dahil pek çok hastalığa karşı korunmaya yardımcı olur.

### **SCHÜTZT DAS HERZ**

Die Flavonoid-Antioxidantien, die dem Rotkohl seine Farbe verleihen, verringern das Risiko von einem Herzinfarkt und Schlaganfall, indem sie Bluthochdruck verhindern. Rotkohl hilft auch, den Herzrhythmus zu regulieren, indem er die Produktion und Vitalität roter Blutkörperchen fördert.

### KALP SAĞLIĞINI KORUR

Kırmızı lahanaya rengini veren flavonoid antioksidanlar, yüksek kan basıncını engelleyerek kalp krizi ve felç riskini azaltmaktadır. Kırmızı lahana ayrıca, kırmızı kan hücrelerinin üretimini ve canlılığını sağlayarak kalp ritminin düzenlenmesine yardımcı olur.

### UNTERSTÜTZT IM WINTER

Rotkohl ist sehr wohltuend bei Grippe, Schnupfen und Erkältungen, die besonders im Winter häufig auftreten. Er hilft bei Beschwerden wie Schnupfen, Kopf- und Halsschmerzen und beschleunigt den Heilungsprozess von Krankheiten.

### KIŞ AYLARINDA DESTEK SAĞLAR

Kırmızı lahana, özellikle kış aylarında sıkça rastlanan grip, nezle, soğuk algınlığı için çok faydalıdır. Burun tıkanıklığı, baş ve boğaz ağrısı gibi rahatsızlıklara iyi gelir, hastalıkların iyileşme sürecini hızlandırır.

### BEUGT GEFÄßERKRANKUNGEN VOR

Rotkohl trägt zur Beschleunigung des Kreislaufs bei, indem er die Venen reinigt. Er beugt Arteriosklerose vor und ist gut bei Blutdruckproblemen.

### DAMAR HASTALIKLARINI ÖNLER

Kırmızı lahana, damar yollarını temizleyerek dolaşımın hızlanmasına katkı sağlar. Damar sertliğini önler ve tansiyon sorunlarına iyi gelir.

### **REGELT DIE VERDAUUNG**

Rotkohl ist ein ballaststoffreiches Lebensmittel. Ausgewogen konsumiert, reguliert er das Verdauungssystem, erleichtert die Verdauungsbewegungen und beugt Magenproblemen vor.

### SINDIRIMI DÜZENLER

Kırmızı lahana, lif bakımından çok zengin bir besindir. Dengeli bir şekilde tüketildiğinde sindirim sistemini düzenler, sindirim hareketlerini kolaylaştırarak mide sorunlarının önüne geçer.





### **GUT FÜR MUSKELN UND KNOCHEN**

Rotkohl enthält die Vitamine A, B6, B12, C und K sowie Mineralstoffe wie Calcium und Kalium, die für den Schutz und die Entwicklung der Muskelund Knochengesundheit sorgen. Besonders Kindern und Jugendlichen wird der regelmäßige Verzehr von Rotkohl empfohlen.

### KAS VE KEMİKLERE İYİ GELİR

Kırmızı lahananın içinde kas ve kemik sağlığının korunmasını ve gelişmesini sağlayan A, B6, B12, C ve K vitaminleri ile kalsiyum, potasyum gibi mineraller bulunur. Özellikle gelişme çağındaki çocukların ve gençlerin düzenli olarak kırmızı lahana tüketmesi önerilir.

### **GUT FÜR DIE AUGEN**

Dank Vitamin A und Beta-Carotin in seiner Struktur reduziert der für die Augengesundheit sehr vorteilhafte Rotkohl das Risiko einer Katarakterkrankung, insbesondere im höheren Alter. Er unterstützt auch die Linderung von Sehstörungen und reduziert durch die Sonne verursachte Schäden.

### GÖZLER İÇİN FAYDALIDIR

Yapısında bulunan A vitamini ve betakarotenler sayesinde göz sağlığı için de çok faydalı olan kırmızı lahana, özellikle ilerleyen yaşlarda karşılaşılan katarakt rahatsızlığının oluşma riskini azaltır. Ayrıca görme bozukluklarının giderilmesine destek olur ve doğrudan güneş ışığına maruz kalmanın sebep olduğu zararları azaltır.

### **UNTERSTÜTZT GEWICHTSABNAHME**

Rotkohl ist ein sehr kalorienarmes Lebensmittel. Er gibt auch ein Sättigungsgefühl, da er sehr reich an Ballaststoffen ist. Damit trägt er zur Gewichtsabnahme bei.

### KILO KAYBINI DESTEKLER

Kırmızı lahana çok düşük kalorili bir besindir. Aynı zamanda lif bakımından çok zengin olduğu için tokluk hissi verir. Bu sayede kilo vermeye katkı sağlar.

### **VERSCHÖNERT DIE HAUT**

Rotkohl, der reich an Antioxidantien, Schwefel und Vitamin C ist, hilft bei der Zellerneuerung, gleicht den Hautton aus und reduziert Pickel und Akne.

### CİLDİ GÜZELLEŞTİRİR

Antioksidan, sülfür ve C vitamini açısından zengin bir besin olan kırmızı lahana, hücrelerin yenilenmesine, cilt tonunun eşitlenmesine, sivilce ve aknelerin azalmasına yardımcı olur.

**Hinweis:** Beim Verzehr von Rotkohl während der Schwangerschaft und Stillzeit ist Vorsicht geboten. Außerdem können bei übermäßigem und rohem Verzehr Blähungen oder Magenbeschwerden auftreten.

**Not:** Gebelikte ve emzirme döneminde kırmızı lahana tüketimine dikkat edilmelidir. Ayrıca aşırı miktarda ve çiğ tüketilmesi durumunda gaz sancısı ya da mide rahatsızlıkları ortaya çıkabilir.





1 Kopf (mittelgroß) Rotkohl

\*4-5 Esslöffel Olivenöl

1 Knoblauchzehe

- \*1 Teelöffel Salz
- \*1 Teelöffel Pfeffer
- \*1 Teelöffel Chili-Pfeffer
- \*4-5 Esslöffel geriebener Kaschar-Käse

50 g geröstete Haselnüsse

Den Rotkohl gut waschen, die äußeren Blätter entfernen und in runde, fingerbreite Scheiben schneiden. Den Rotkohl auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Knoblauch schälen und reiben. In eine andere Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Salz und Gewürze geben. Den Rotkohl mit der vorbereiteten Soße bestreichen. Bei 180 °C im vorgeheizten Backofen etwa 15 Minuten backen, bis die Ränder gar sind und die Oberfläche leicht gebräunt ist. Dann den Rotkohl aus dem Ofen nehmen und mit dem geriebenem Kaschar-Käse bestreuen. Haselnüsse ebenfalls etwas zerkleinern und hinzufügen. Das Backblech zurück in den Ofen geben und weitere 5-6 Minuten garen lassen, bis der Käse geschmolzen ist. Das Gericht aus dem Ofen nehmen und mit gewünschten Beilagen warm servieren.



### Malzemeler

1 orta boy kırmızı lahana

\*4-5 yemek kaşığı zeytinyağı

1 diş sarımsak

- \*1 çay kaşığı tuz
- \*1 çay kaşığı karabiber
- \*1 çay kaşığı pul biber
- \*4-5 yemek kaşığı rendelenmiş kaşar peyniri

50 g kavrulmuş fındık içi

Kırmızı lahana güzelce yıkanır ve dış yaprakları çıkarılarak birer parmak kalınlığında yuvarlak dilimler olarak kesilir. Fırın tepsisine yağlı kâğıt serilir ve üzerine kırmızı lahanalar yerleştirilir. Sarımsak temizlenerek ayıklanır ve rendelenir. Bir kâseye zeytinyağı, sarımsak, tuz ve baharatlar ilave edilerek bir sos hazırlanır. Hazırlanan sos, kırmızı lahanaların üzerine sürülür. Önceden ısıtılmış 180 °C fırında yaklaşık 15 dakika kadar, dış kenarları pişip yüzeyi hafif kızarana kadar fırınlanır. Daha sonra kırmızı lahanalar fırından çıkarılıp üzerlerine rendelenmiş kaşar peyniri serpilir. Fındıklar da hafifçe parçalanarak üzerlerine ilave edilir. Kırmızı lahanalar tekrar fırına koyulur ve 5-6 dakika daha, peynirler eriyene kadar pişirmeye devam edilir. Ardından fırından çıkarılarak istenilen garnitürlerle birlikte sıcak servis edilir.



- 1 Kopf (mittelgroß) Rotkohl
- \*1 Esslöffel Steinsalz
- \*1 Glas Essig
- 4-5 Knoblauchzehen
- \*1,5 Gläser Wasser

Den Rotkohl gut waschen und feinhacken. Den kleingehackten Rotkohl in eine tiefe Rührschüssel geben, Steinsalz hinzufügen und etwa fünf Minuten mit der Hand einreiben. Vorzugsweise ein großes Glasgefäß für das Einmachen benutzen. Die Knoblauchzehen schälen. Die Hälfte davon in ganzen Stücken in das Glas fügen. Den Rotkohl hinzufügen und mit der Hand nach unten drücken. Wenn das Glas halb voll ist die restlichen Knoblauchzehen hinzufügen. Füllen, bis das gesamte Glas voll ist. Zuerst Essig, dann Wasser hinzufügen und den Deckel fest verschließen. Nach 2-3 Tagen Wartezeit ist der eingelegte Rotkohl fertig zum Servieren.

### Malzemeler

l orta boy kırmızı lahana

- \*1 yemek kaşığı kaya tuzu
- \*1 su bardağı sirke
- 4-5 diş sarımsak
- \*1,5 su bardağı su

Kırmızı lahana güzelce yıkanarak ayıklanır ve ince ince doğranır. Doğranan kırmızı lahanalar derin bir karıştırma kabına alınarak üzerine kaya tuzu ilave edilir ve yaklaşık beş dakika boyunca el ile ovulur. Turşu için tercihen cam ve büyükçe bir kavanoz hazır edilir. Sarımsakların kabukları soyulur. Kavanozun içine sarımsakların yarısı, bütün şekilde eklenir. Sarımsakların üzerine kırmızı lahanalar bastırılarak koyulmaya başlanır. Kavanoz yarıya kadar dolduğunda kalan sarımsaklar da bütün halde eklenir. Tüm kavanoz dolana kadar kırmızı lahanalar doldurulur. Üzerine önce sirke, sonra da su eklenir ve kapağı sıkıca kapatılır. Bu şekilde 2-3 gün bekledikten sonra turşu kıvamına geldiğinde servise hazırdır.



# iilker halley





