

EIN ERBE DER
ZIVILISATIONEN

DİYARBAKIR

MEDENİYETLER
MİRASI
DİYARBAKIR



SUPPE MIT
KOPF UND HAXE
KELLÉ PAÇA ÇORBASI

10



14

GEFÜLLTE MUMBAR
(EINGEWEIDE)
MUMBAR DOLMASI



18

GEFÜLLTE GETROCKNETE
AUBERGINE
EKŞİLİ KURU DOLMA



DIE DIGITALE UND REALE WELT VERSCHMELZEN IN DER ERWEITERTEN WIRKLICHKEIT

AR City App präsentiert die Technologie der erweiterten Wirklichkeit (augmented reality). Erleben Sie Lieblingsmarken und -produkte in einem neuen und faszinierenden Format. Durch Augmented Reality lassen sich nicht nur atemberaubende Nutzererlebnisse schaffen, sondern auch nützliche Informationen zu Ihrer Marke oder Ihrem Produkt anrufen.

Neugierig geworden? Dann laden Sie jetzt die AR City App herunter und scannen Sie die jeweilige Seite hier im Eurogida Kochmagazin, auf der Sie das AR City Logo sehen. Die erweiterte Wirklichkeit wird Sie begeistern!

DİJİTAL VE GERÇEK DÜNYA FARKLI BİR GERÇEKLİK BOYUTUNDA BİRLEŞİYOR

AR City App bu yeni teknolojiyle size sevdiğiniz ürün ve şirketleri bambaşka ve büyüleyici bir şekilde sunuyor. Artırılmış Gerçeklik (Augmented Reality) çarpıcı kullanıcı deneyimleri yaratmakla kalmaz aynı zamanda en sevdiğiniz marka ve ürünlerle ilgili bilmek isteyebileceğiniz tüm detayları size aktarır.

Meraklandınız mı? App Store ya da Play Store'dan hemen uygulamayı indirin ve dergide AR City logosu gördüğünüz sayfaları mobil cihazınızla tarayıp bu yeni teknolojinin keyfini çıkarmaya başlayın.



www.arcitymedia.de

Auf jeder Seite, auf der Sie das AR City Logo sehen, können Sie die erweiterte Wirklichkeit erleben.

Bu logoyu gördüğünüz her sayfada AR City artırılmış gerçeklik teknolojisi keyfini yaşayabilirsiniz.

IMPRESSUM

Agentur / Verlag:
AR City Media GmbH
Pariserstraße 51 | 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 | 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
Bülöwstraße 56-57 | 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: 123rf.com
Fotografie: Merve Ağın

10 SUPPE MIT KOPF UND HAXE
KELLE PAÇA ÇORBASI

12 MEFTUNE
MEFTUNE

14 GEFÜLLTE MUMBAR (EINGEWEIDE)
MUMBAR DOLMASI

16 LEBER AM SPIESS
CİĞER ŞİŞ

18 GEFÜLLTE GETROCKNETE AUBERGINE
EKŞİLİ KURU DOLMA

20 SÜSSSPEISE AUS FADENGEBÄCK
BURMA KADAYIF

21 DIE ERFRISCHENDE
WASSERMELONE
SERİNLETEN LEZZET KARPUZ

24 WASSERMELONE SMOOTHIE
KARPUZLU SMOOTHIE

26 WASSERMELONENSALAT
KARPUZ SALATASI

27 VERANSTALTUNGSKALENDER
MAÇ TAKVİMİ

28 DIESEN MONAT IM KINO
BU AY VİZYONDA



eurogida®

...täglich mediterrane Frische



Obst & Gemüse



Feinkost

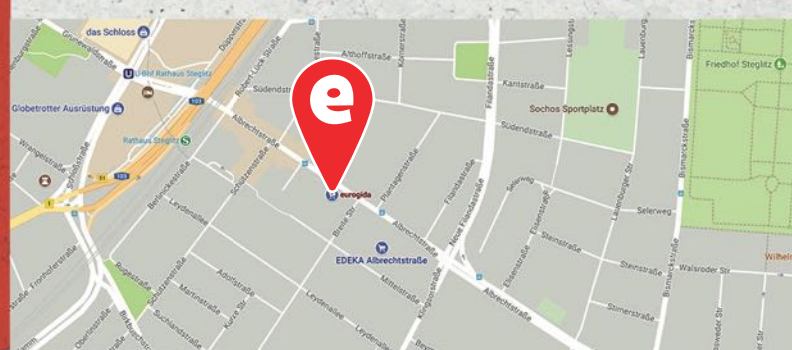
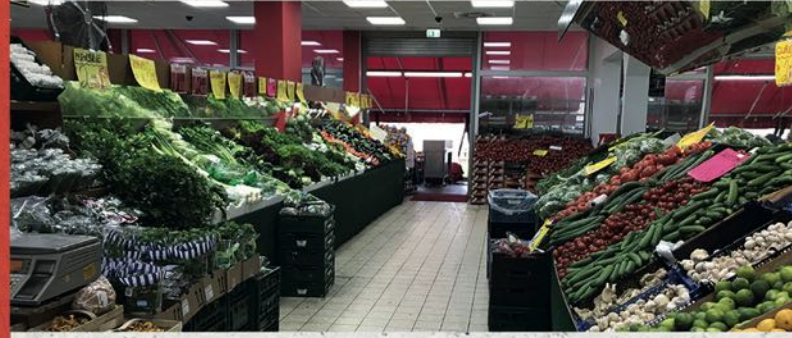


Fleischerei



Backwaren

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



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.'da 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!

**Albrechtstraße 19,
12167 Berlin**

Bus / Otobüs:
X83, 148, 180, 183, 185, 186

U-Bahn / S-Bahn:
U9 Rathaus Steglitz

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

Tel: 030 / 70 09 64 10
Fax: 030 / 70 09 64 55



FOLGE UNS AUF FACEBOOK
Bizi FACEBOOK'tan takip edin.



GAZI

Hayat seninle güzel

PEYNİR SAĞLIKTIR.
PEYNİR LEZZETTİR.
PEYNİR HAYATTIR.



EIN ERBE DER
ZIVILISATIONEN

DİYARBAKIR

MEDENİYETLER
MİRASI
DİYARBAKIR



DIYARBAKIR IN SÜDOSTANATOLIEN IST EINE IN SACHEN GESCHICHTE UND KULTUR SEHR REICHE UND WICHTIGE STADT FÜR DIE TÜRKEI UND EINE DER ÄLTESTEN SIEDLUNGEN DER GESCHICHTE. SIE BILDET EINE BRÜCKE ZWISCHEN DEN ZIVILISATIONEN IN MESOPOTAMIEN UND ANATOLIEN UND HAT ÜBER DIE JAHRHUNDERTE HUNDERTE VON VERSCHIEDENEN ZIVILISATIONEN BEHERBERGT. IN DER STADT DIYARBAKIR SIND NICHT NUR SPUREN ANATOLIENS ZU FINDEN, DIE VERGANGENHEIT DIESER EINZIGARTIGEN ORTS GEHT 12.000 JAHRE ZURÜCK. DIE STADT, AUFGENOMMEN AUF DIE LISTE DER UNESCO-WELTKULTURERBE, BESITZT NACH DER CHINESISCHEN MAUER DIE ZWEITLÄNGSTEN STADTMAUERN DER WELT. DIE STADTMAUERN, DIE CA. EINTAUSEND JAHRE ALT SIND, BEHERBERGEN MOTIVE AUS DER ZEIT DER SELDSCHUCKEN, OSMANEN UND RÖMER UND SIND ZU EINEM ZEICHEN DER KULTURELLEN SYNTHESE GEWORDEN.

GÜNEYDOĞU ANADOLU BÖLGESİ'NDE YER ALAN DIYARBAKIR; MEZOPOTAMYA İLE ANADOLU MEDENİYETLERİNİN ARASINDA KÖPRÜ GÖREVİ GÖREN, YÜZLERCE MEDENİYETE EV SAHİPLİĞİ YAPMIŞ, TÜRKİYE'NİN TARİHİ VE KÜLTÜREL BAKIMINDAN EN ZENGİN, EN KÖKLÜ GEÇMİŞE SAHİP ŞEHİRLERİNDEN BİRİDİR. SADECE ANADOLU'NUN DEĞİL, DÜNYA MEDENİYET TARİHİNİN DE EŞSİZ BİR KENTİ OLAN DIYARBAKIR'DA 12 BİN YILLIK YAŞAM İZLERİNE RASTLANMAKTADIR. UNESCO DÜNYA KÜLTÜR MİRASI LİSTESİNDE YER ALAN KENT, ÇİN SEDDİ'NDEN SONRA DÜNYANIN EN UZUN SURLARI OLAN DIYARBAKIR SURLARI İLE ÇEVRELENMİŞTİR. KENT TARİHİNDE YAKLAŞIK BİN YILLIK BİR GEÇMİŞE SAHİP OLAN SURLARDA BULUNAN SELÇUKLU, OSMANLI VE ROMA MEDENİYETLERİNE AİT MOTİFLER, SURLARI KÜLTÜREL BİR SENTEZİN SİMGESİ HALİNE GETİRMEKTEDİR.



📍 **Apostolische armenische Kirche** / *Ermeni Apostolik Kilisesi*



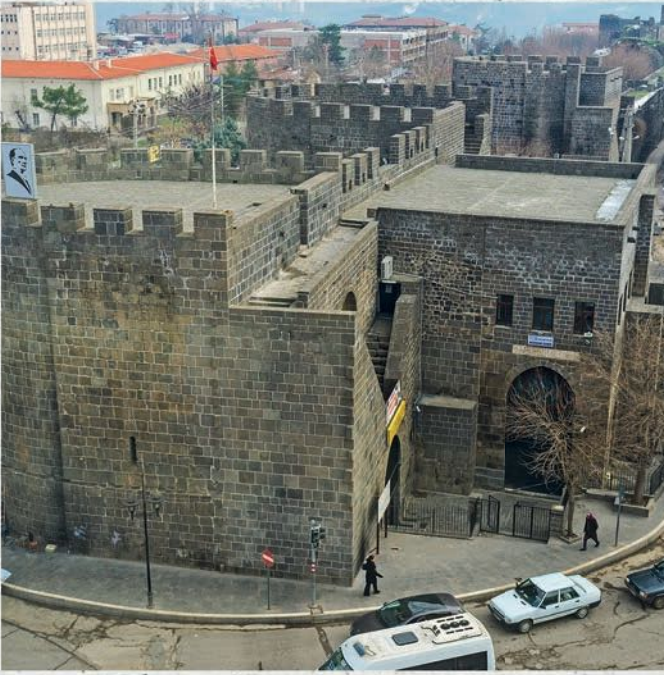
Die Hevsel-Gärten, am Ufer des Tigris, mit einer einzigartigen Aussicht auf die historische Zehn-Bogen-Brücke, bieten eine außergewöhnliche schöne Natur, die man unbedingt sehen sollte. Diese Naturgebiete, deren Geschichte 80.000 Jahre zurückgehen und seit Jahrhunderten mit ihrer Schönheit viele Besucher anziehen, wurden zusammen mit den Stadtmauern von Diyarbakir auf die Liste der UNESCO-Weltkulturerbe genommen.

Dicle Nehri'nin kıyısında bulunan, eşsiz görüntüsü ve Tarihi On Gözlü Köprü manzarası ile mutlaka görülmesi gereken yerlerden biri olan Hevsel Bahçeleri sıra dışı bir doğal güzellik sunmaktadır. 80 bin yıllık bir geçmişe sahip olan ve asırlardır güzelliği ile ziyaretçi akınına uğrayan bu doğal alanlar Diyarbakir surları ile birlikte Unesco Dünya Mirasları listesine girmiştir.



📍 **Kirche der Jungfrau Maria** / *Meryem Ana Kilisesi*





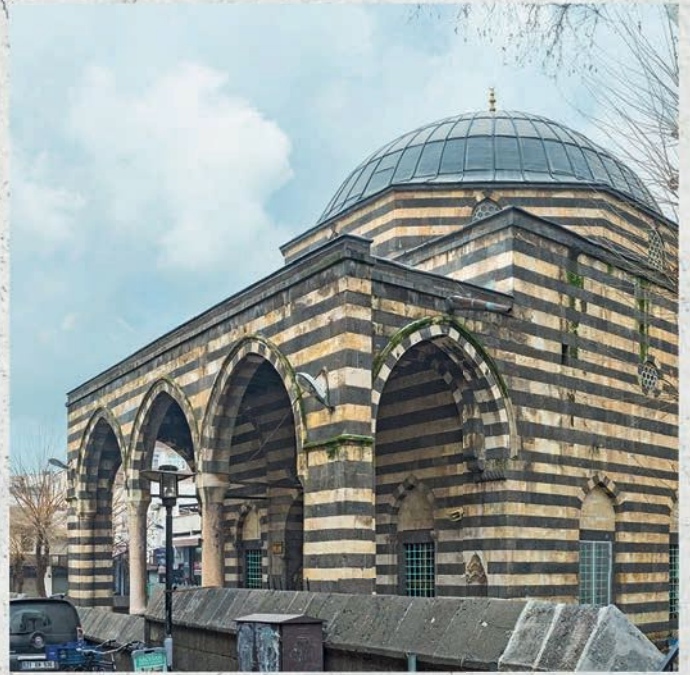
📍 **Scheich Mutahhar Moschee / Şeyh Mutahhar Camii**

Zusammen mit dem Euphrat, einer anderen Naturschönheit Diyarbakirs, bringt der 1900 km lange Tigris Mesopotamien zum Blühen. Die sich auf dem Fluss befindende Tigris-Brücke aus dem Jahr 1065 ist eines der schönsten Beispiele der Geschichte von Diyarbakir. Die Brücke mit 10 Bögen besitzt außerdem eine Inschrift.

Diyarbakir, das seit Beginn der Zeit das Zuhause vieler verschiedener Zivilisationen war, hat seit vielen Jahrhunderten seine Bruderschaft der Glauben und Toleranz aufrechterhalten und sein ethnisches und religiöses Mosaik geschützt. Im Laufe der Geschichte haben hier Muslime, Christen, Juden, Armenier und Gemeinschaften verschiedener Konfessionen zusammen in Frieden gelebt. Deswegen wurden in Diyarbakir zu verschiedenen Perioden unterschiedlichste Gebetsstätten gebaut, wovon viele es bis in die Gegenwart geschafft haben. Die wichtigsten Beispiele dafür sind: die Ulu-Moschee, die assyrische Kirche der Mutter Maria, die katholische Mar Petyun Keldani Kirche und die armenische Surp Giragos Kirche, die größte armenische Kirche im Mittleren Osten. Da Diyarbakir an einer wichtigen Straße liegt und eine geschäftige Handelsstadt ist, gibt es hier ebenfalls viele Schenken und Karawansereien. Die wichtigsten Karawansereien und Schenken sind: Hasan Pasche, Sülüklü Çifte und Deliler.

Die reiche kulturelle Struktur von Diyarbakir spiegelt sich auch in der Küchenkultur wider. Die lokale Küche, vor allem von Fleischgerichten dominiert, bietet viele leckere Speisen. Gerichte wie Leber-Kebab, Meftune, gefüllte Köfte, Mumbar und gefüllte Rippen sind seit Jahrhunderten Teil der Küche von Diyarbakir. Als erstes muss man bei Diyarbakir allerdings an die berühmte Diyarbakir-Wassermelone denken. Die Wassermelonen, die in den Heysel-Gärten genährt vom Tigris wachsen, sind dafür berühmt, dass sie bis zu 50 Kilo schwer werden.

Diyarbakir kann man per Flugzeug, Auto und Zug erreichen. Es gibt täglich Flüge von Istanbul, Ankara und Izmir. Diyarbakir wird vor allem in den Frühlingsmonaten von vielen in- und ausländischen Touristen besucht und bietet viele Unterkunftsmöglichkeiten. Während es im Stadtzentrum verschiedene Hotels und Motels gibt, kann man etwas außerhalb der Stadt auch in authentischen Karawansereien unterkommen.



📍 **Turm in Diyarbakir / Diyarbakir'da Kale**

Diyarbakir'in bir başka doğal güzelliği, Fırat Nehri ile birlikte Mezopotamya'ya bereket getiren 1900 km uzunluğa sahip Dicle Nehri'dir. Nehir üzerinde bulunan ve 1065 yılından günümüze kadar ulaşan Dicle Köprüsü, Diyarbakir tarihine şahitlik eden en güzel örneklerdendir. 10 gözlü şekilde inşa edilen köprüde bir adet kitabe de bulunmaktadır.

Tarihin ilk dönemlerinden beri pek çok medeniyete ev sahipliği yapan Diyarbakir; yüzyıllar boyunca inanç kardeşliğinden, hoşgöründen uzaklaşmamış, etnik ve dini mozaikini korumuştur. Tarih boyunca Müslümanlar, Hristiyanlar, Yahudiler, Ermeniler ve çok farklı mezhepten topluluklar, bu kentte birlikte barış içinde yaşamıştır. Bu sebeple Diyarbakir'da farklı dönemlerde birçok ibadethane yapılmış ve bunların birçoğu günümüze kadar gelmiştir. Bunlardan en önemlileri; Ulu Cami, Meryem Ana Süryani Kilisesi, Katolik mezhebine bağlı Mor Petyun Keldani Kilisesi ve Ortadoğu'daki en büyük Ermeni kilisesi olan Surp Giragos Ermeni Kilisesi'dir.

Önemli yol güzergahında bulunması ve yoğun bir ticaret kenti olmasından dolayı Diyarbakir'da birçok han ve kervansaraylar bulunmaktadır. Bu hanların başında; Hasan Paşa Hanı, Sülüklü Han, Çifte Han ve Deliler Hanı gelmektedir.

Diyarbakir'in zengin kültürel yapısı, mutfağına da yansımıştır. Et yemeklerinin ağırlıklı olduğu yöre mutfağı, birbirinden güzel lezzetler sunar. Başta ciğer kebabı, meftune, içli köfte, mumbar dolması, kaburga dolması gibi yemekler asırlardır Diyarbakir mutfağının birer parçasıdır. Diyarbakir denince akla gelen ilk lezzetlerden biri de ünlü Diyarbakir karpuzudur. Dicle Nehri'nin beslediği Heysel Bahçelerinde yetişen karpuzlar, 50 kiloya varan ağırlıklarıyla ün salmıştır.

Diyarbakir'a havayolu, karayolu ve demiryolu ile ulaşım mümkündür. İstanbul, Ankara ve İzmir'den her gün uçak seferleri düzenlenmektedir. Özellikle bahar ve yaz aylarında birçok yerli ve yabancı turist ziyaret ettiği Diyarbakir'da pek çok konaklama seçeneği mevcuttur. Şehir merkezinde çeşitli otel ve moteller bulunurken, şehrin biraz dışında kervansaraylar gibi otantik mekanlarda da konaklamak mümkündür.

Wir kümmern uns um Ihre Versicherungs- und Finanzfragen!



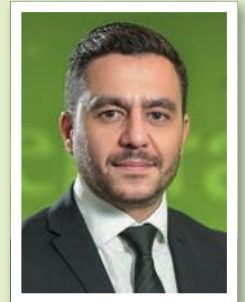
Aziz Akseki
Agenturinhaber



Sarah Tietjen
Büroleitung



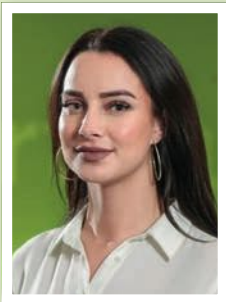
Mukaddes Sahin
Agenturassistentin



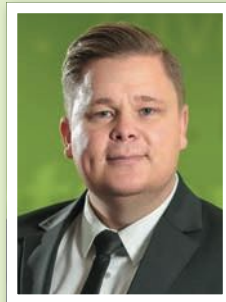
Tarik Akan
Versicherungsfachmann
im Außendienst



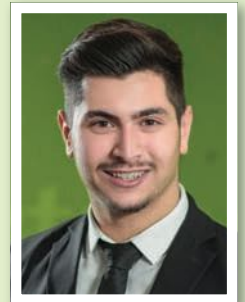
Karolina Eron
Versicherungskauffrau
im Innendienst



Anastazja David
Kundenberaterin im
Innendienst



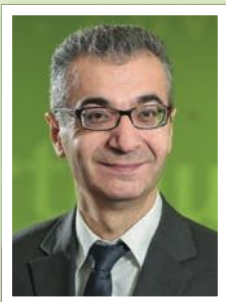
Sascha Schwan
Versicherungskaufmann
im Außendienst



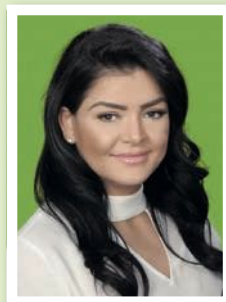
Mert Cakmak
Auszubildender



Emre Akseki
Student



Haydar Sami Emre
Versicherungsfachmann
im Außendienst



Serap Elevli
Agenturassistentin

LVM-Versicherungsagentur

Aziz Akseki

Drontheimer Straße 3
13359 Berlin
Telefon 030 49989430
info@akseki.lvm.de

Prinzessinnenstraße 8 (1.OG)
10969 Berlin
Telefon 030 49989430
akseki.lvm.de



Fairer Rundum-Versicherer für alle Fälle

Mit knapp 3,4 Milliarden Euro Beitragseinnahmen und mehr als 18,2 Milliarden Euro Kapitalanlagen ist die LVM ein starker, grundsolider Rundum-Versicherer für Privat- und Gewerbetunden.

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 richtigen Weg – passend für Ihre Finanzlage und gemäß Ihren persönlichen Wünschen. Stecken Sie zusammen mit uns Ihren Kurs für eine bedarfsge- rechte Vorsorge- und Vermögensplanung ab.

Betrachten Sie gemeinsam mit uns die 3 Themen voraus- schauender Planung mit den jeweiligen Unterpunkten:

1. Vorsorge

- Absicherung von Alter, Verdienstaustfall, 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.



10 KİŞİLİK
FÜR
10 PERSONEN



SUPPE MIT KOPF UND HAXE KELLE PAÇA ÇORBASI

ZUTATEN

1 Rinder- oder
Schafskopf
4 Rinder- oder
Schafshaxen
1 Kuttel
3 Esslöffel Olivenöl
2 Esslöffel Mehl
1 Esslöffel Butter
1 Teelöffel rotes
Paprikapulver
Essig, Knoblauch
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

1 adet dana ya da
koyun kelle
4 adet dana ya da
koyun paça
1 adet işkembe
3 yemek kaşığı zeytinyağı
2 yemek kaşığı un
1 yemek kaşığı tereyağı
1 tatlı kaşığı toz
kırmızı biber
Sirke, sarımsak
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Um den Kopf richtig zu reinigen, sollte dieser für 1 Nacht in Wasser eingelegt werden, wobei das Wasser alle 2-3 Stunden gewechselt werden sollte. Abtropfen und im Schnellkocher für eine halbe Stunde kochen. Das Fleisch des garen Kopfes abmachen und zur Seite legen. Das Kochwasser abschütten und zur Seite stellen. Die Kuttel gut säubern. Die Haxen ebenfalls säubern und zusammen mit der Kuttel für eine halbe Stunde im Schnellkocher kochen lassen. Die gekochte Kuttel klein schneiden und das Fleisch abtrennen. Das Kochwasser abschütten und zur Seite legen. In einem tiefen Topf Butter zum Schmelzen bringen. Danach das zuvor zur Seite gestellte Kochwasser hinzufügen. Mehl dazugeben und solange rühren, bis es sich auflöst. Danach das Kopffleisch, die Kuttel und das Haxenfleisch hinzufügen. Bis zum Kochen umrühren. Salz hinzufügen. In einer Pfanne rotes Paprikapulver in Butter anbraten, zur Suppe geben, umrühren und auf den Servierteller geben. Je nach Wunsch mit Knoblauch, Essig und rotem Paprikapulver servieren.

HAZIRLANIŞI

Kellenin iyice temizlenmesi için, 2-3 saatte bir suyu değiştirilerek 1 gece suda bekletilir. Süzülerek düdüklü tencerede yarım saat kadar pişirilir. Pişen kellenin etleri didiklenerek bir kenara ayrılır. Haşlama suyu da süzülür ve ayrı bir yere alınır. İşkembe, iyice temizlenir. Paçalar da güzelce tütsülenip işkembe ile birlikte düdüklü tencerede yarım saat kadar pişirilir. Pişen işkembe küçük küçük doğranır; paçalar da didiklenerek etleri ayrılır. Haşlama suyu süzülerek ayrı bir yere aktarılır. Derin bir tencerede, tereyağında un kavrulur. Ardından kenara ayrılan haşlama suları eklenir. Un eriyene kadar karıştırılır. Üzerine kelle etleri, işkembe ve paça etleri eklenir. Kaynayana kadar karıştırılır. Tuz ilave edilir. Bir tavada kırmızı biber, tereyağında kızdırılarak çorbaya ilave edilir ve karıştırılarak servis tabağına alınır. Arzuya göre; sarımsak, sirke ve toz kırmızı biber eklenerek sıcak servis edilir.

KNAPPSCHAFT *für meine Gesundheit!*

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

**Humane Papilloma Viren (HPV)
können in Haut- und
Schleimhautzellen eindringen
und Infektionen auslösen.**

Die Infektion mit Viren des Hochrisiko-Typs kann bei Männern Genitalkrebs verursachen.

Mädchen können sich bereits seit mehr als 10 Jahren kostenfrei gegen die Gebärmutterhalskrebs verursachenden HP Viren impfen lassen.

Damit auch die Jungs geschützt sind und später als Männer gesund bleiben können, übernimmt die KNAPPSCHAFT die Kosten der Impfung und des Impfstoffes für alle Heranwachsenden von 9 bis 17 Jahre.

Schützen Sie Ihren Sohn mit der kostenfreien Impfung bevor es zu einer Infektion kommen kann. Um so früher er geimpft wird, um so besser ist die Immunisierung, um so sicherer kann er sein.

Sprechen Sie mit uns, der KNAPPSCHAFT.

030 82 82 440

kundenservice-ost@knappschaft.de

www.knappschaft.de



MEFTUNE

MEFTUNE

ZUTATEN

Ein halbes Kilo in Würfel
geschnittenes
Lammfleisch
5 Auberginen
5 Tomaten
5 Spitzpaprika
1 Teelöffel Tomatenmark
1 Teelöffel Paprikamark
2 Esslöffel Sumach
1 Teelöffel rote
Paprikaflocken
2 Esslöffel Butter
2 Esslöffel Öl
Knoblauch
Salz

MALZEMELER

Yarım kg kuzu kuşbaşı
5 adet patlıcan
5 adet domates
5 adet sivri biber
1 tatlı kaşığı domates
salçası
1 tatlı kaşığı biber salçası
2 yemek kaşığı sumak
1 tatlı kaşığı kırmızı pul
biber
2 yemek kaşığı tereyağı
2 yemek kaşığı sıvı yağ
1 baş sarımsak
Tuz

ZUBEREITUNG

Das Fleisch waschen, mit Salz einreiben und in einen Topf legen. Den Sumach mit einem Glas Wasser vermischen, 15 Minuten warten und dann abtropfen. Die Aubergine, Paprika und Tomaten in große Stücke schneiden. Zunächst die Aubergine, dann die Paprika und dann die Kartoffeln auf das Fleisch geben. Darauf das Paprikamark geben. Mit Salz und Paprikaflocken abschmecken. Butter und Öl und danach das abgetropfte Sumach-Wasser in den Topf geben und bei mittlere Hitze solange kochen, bis das Fleisch weich ist. Je nach Wunsch mit geriebenem Knoblauch warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Etler yıkanıp tuzla ovularak bir tencerenin tabanına yerleştirilir. Sumak, 1 su bardağı su ile karıştırılıp 15 dakika bekletilir ve süzülür. Patlıcan, biber ve domatesler iri iri doğranır. Etlerin üzerine önce patlıcanlar sonra biber ve domatesler eklenir. Üzerine salça ilave edilir. Tuz ve pul biber ile tatlandırılır. Tereyağı ve sıvıyağ da tencereye eklendikten sonra süzölmüş sumak suyu ilave edilerek orta ateşte etler yumuşayana kadar pişirilir. İsteğe göre dövülmüş sarımsak ile sıcak olarak servis edilir.

4 KİŞİLİK

FÜR
4 PERSONEN



EINE PRISE GESCHMACK...

Bir tutam lezzet...



www.arba-berlin.de

Tempelhofer Weg 12 12347 Berlin
Tel.: 030/ 521 37 89 30 Fax: 030/ 521 37 89 40
E-Mail: info@arba-berlin.de

GEFÜLLTE MUMBAR (EINGEWEIDE)

MUMBAR DOLMASI

ZUTATEN

Innereien von 1 Lamm
1 Teeglas Bulgur
1/2 Teeglas Reis
1 Zwiebel
1 Teelöffel
Tomatenmark
5-6 Stängel Petersilie
Pfeffer
1 Esslöffel trockene
Minze
rotes Paprikapulver,
Salz
Zitrone und Essig zum
Säubern

MALZEMELER

1 adet kuzu bağırsağı
1 çay bardağı bulgur
Yarım çay bardağı
pirinç
1 adet o soğan
1 tatlı kaşığı salça
5-6 dal maydanoz
Karabiber
1 yemek kaşığı kuru
nane
Toz kırmızı biber, tuz
Temizlemek için limon
ve sirke

4 KİŞİLİK
FÜR
4 PERSONEN

ZUBEREITUNG

Die Innereien auf links drehen und mehrmals gut waschen. Mit etwas Essig und ein Salz bestreuen, gut bearbeiten und stehen lassen. Das gleiche insgesamt dreimal mit einigen Stunden Abstand machen. Danach die Innereien auswaschen und zum Befüllen zur Seite stellen. Die in Würfel geschnittenen Zwiebeln im Olivenöl mit Tomatenmark anbraten. Bulgur, Reis und 1,5 Gläser Wasser hinzufügen. Sobald das Wasser verdampft ist, Petersilie, Minze, Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Innereien so drehen, sodass die fettige Seite innen ist. Danach die Reismischung in die Innereien füllen. Dafür ist ein Aushöhlungsgerät für Gemüse sehr hilfreich. Den Reis gut nach innen schieben. Nicht zu sehr füllen, damit die Innereien beim Kochen nicht platzen. Nach der Befüllung die Enden der Innereien mit einem Faden zubinden. Die Mumber in einen Topf geben und so viel Wasser hinzufügen, dass die Mumber ca. zwei Fingerdicken überdeckt ist. Bei geringer Hitze für 1 Stunde kochen und danach in Stücken servieren.

HAZIRLANIŞI

Bağırsak ters çevrilerek birkaç kere iyice yıkanır. İçine biraz sirke ve bir tatlı kaşığı tuz atılarak iyice ovalanarak beklemeye alınır. Aynı işlem, birkaç saatlik aralıklarla 3 kere tekrar edilir. Ardından bağırsaklar durulanır ve doldurulmaya hazır olarak kenara alınır. Yemeklik doğranan soğan, zeytinyağında salça ile kavrulur. Bulgur, pirinç ve 1,5 su bardağı su ilave edilir. Suyu çekilince maydanoz, nane, tuz ve karabiber eklenir. Yağlı kısmı içte kalacak şekilde, bağırsak ters yüz edilir. Ardından iç pilavdan alınarak parmak uçlarıyla bağırsağa doldurulur. Bu işlem için, bir sebze oyacağından da yardım alınabilir. Bir yandan da pilav içe doğru itilir. Bağırsak, pişerken patlamaması için çok sıkı doldurulmamalıdır. Doldurma işlemi bittikten sonra bağırsağın uçları iple bağlanır. Mumber, bir tencereye alınarak üzerini iki parmak geçecek kadar su ilave edilir. Kısık ateşte 1 saat kadar pişirildikten sonra dilimlenerek servis edilir.





Ihr Qualitätslieferant

- Rind - Kalb - Lamm - Geflügel



www.gruenland-fleisch.de



LEBER AM SPIESS CİĞER ŞİŞ

ZUTATEN

1/2 Kilo gesäuberte
Rinderleber
1 Teeglas Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1-2 Stängel fein
geschnittenes Rosmarin
Thymian, rotes
Paprikapulver
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

Yarım kg temizlenmiş
dana ciğer
1 çay bardağı zeytinyağı
2 diş sarımsak
1-2 dal ince kıyılmış
biberiye
Kekik, toz kırmızı biber
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Die Leber in kleine Stücke schneiden. Knoblauch zerquetschen. In einer breiten Schüssel Olivenöl, Knoblauch, Salz und alle Gewürze gut vermischen. Die Leber in dieser Mischung für 1 Stunde ruhen lassen. Danach auf einen Spieß spießen und auf dem Grill zubereiten. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Ciğerler küçük küçük doğranır. Sarımsaklar ezilir. Genişçe bir kapta; zeytinyağı, sarımsak, tuz ve tüm baharatlar iyice karıştırılır. Ciğerler bu sos içinde 1 saat kadar dinlendirilir. Daha sonra ciğerler şişlere dizilerek mangalda kızartılır. Sıcak olarak servis edilir.

4 KİŞİLİK

FÜR
4 PERSONEN



SÜRPRİZ HEDİYELİ YARIŞMA



beni okut



500 gr



8 KİŞİLİK
FÜR
8 PERSONEN

GEFÜLLTE GETROCKNETE

AUBERGINE

EKŞİLİ KURU DOLMA

ZUTATEN

20 getrocknete
Auberginen
250 g gemischtes
Gehacktes aus Rind
und Lamm
½ Glas Reis
2 Zwiebeln
5 Knoblauchzehen
1 Esslöffel
Paprikamark
2 Esslöffel
Tomatenmark
Saft einer Zitrone
1 Esslöffel
Granatapfelsirup
½ Teeglas Olivenöl
getrocknete Minze
Paprikaflocken,
Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

MALZEMELER

20 adet kuru patlıcan
250 g kuzu ve dana
karışık kıyma
Yarım su bardağı
pirinç
2 adet soğan
5 diş sarımsak
1 yemek kaşığı biber
salçası
2 yemek kaşığı
domates salçası
1 limonun suyu
1 yemek kaşığı nar
ekşisi
Yarım çay bardağı
zeytinyağı
Kuru nane, pul biber,
kimyon
Tuz, karabiber

ZUBEREITUNG

Gehacktes, Reis, die fein geschnittenen Zwiebeln und Knoblauch, Paprikamark, 1 Esslöffel Tomatenmark, Olivenöl, getrocknete Minze, Paprikaflocken, Kreuzkümmel, Salz und Granatapfelsirup in einer Schüssel vermischen. Die getrockneten Auberginen kochen und dann mit der Masse leicht befüllen. Die gefüllten Auberginen in einen Topf stellen und mit einer Soße aus 1 Esslöffel Tomatenmark, Pfeffer, Zitronensaft und 2 Gläser Wasser begießen. Sobald das Wasser kocht den Deckel zumachen und die Aubergine für 40-50 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Warm servieren.

HAZIRLANIŞI

Kıyma, pirinç, ince ince doğranmış soğan ve sarımsak, biber salçası, 1 yemek kaşığı domates salçası, zeytinyağı, kuru nane, pul biber, kimyon, tuz ve nar ekşisi bir kapta karıştırılır. Kuru patlıcanlar haşlanır ve iç harcından fazla sıkıştırılmadan doldurulur. Bir tencereye dizilen dolmaların üzerine, kalan 1 yemek kaşığı domates salçası, karabiber ve limon suyu; 2 su bardağı su ile ilave edilir. Su kaynadıktan sonra tencerenin kapağı kapatılarak kısık ateşte 40-50 dakika kadar pişirilir. Sıcak servis edilir.

İKRAM®

GIDA TOPTANCISI

Lebensmittel & Grosshandel



www.ikram-food.de

Wir beraten Sie gerne!
(030) 398 85 216

Flottenstrasse 24c - 13407 Berlin
info@ikram-food.de

ANADOLU'DAN GELEN LEZZET



ZUBEREITUNG

100 g der Butter schmelzen, mit dem Mollasses vermischen und auf das Blech streichen. Den rohen Kadayif auf einer glatten Fläche ausbreiten und komplett mit Pistazien bestreuen. Den Kadayif von einer Seite festhalten, zusammenrollen und vorsichtig auf das Blech legen. Darauf die restliche zerschmolzene Butter gießen und den Rest der Butter auf dem Blech verteilen. Den Kadayif bei 180 °C im vorgeheizten Ofen für 15 Minuten backen, danach wenden und für weitere 10 Minuten backen. Für den Sirup Zucker und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen. Kurz vor Kochende Zitronensaft hinzufügen und solange auf dem Herd stehen lassen, bis die richtige Konsistenz erreicht ist. Sobald der Sirup seine Konsistenz erreicht hat, vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Den Kadayif aus dem Ofen nehmen und mit Sirup begießen. Servieren, sobald der Kadayif den Sirup gut aufgesaugt hat.

HAZIRLANIŞI

Tereyağın 100 gramı eritilerek pekmezle karıştırılır ve tepsinin dibine sürülür. Çiğ kadayif, düz bir zeminde açıldıktan sonra ortasına boydan boya fıstık serpilir. Kadayifin bir ucundan tutulup bura bura sarılır ve dikkatlice tepsiye yerleştirilir. Üzerine, kalan eritilmiş tereyağı sürülüp fazla yağ, tepsinin üzerinde gezdirilir. Kadayif, 180 derecede ısıtılmış fırında 15 dakika pişirildikten sonra arkası çevrilerek diğer yüzü de 10 dakika daha pişirilir. Şerbeti için şeker ve su, bir tencereye alınıp kaynatılır. Ocaktan indirmeye yakın limon suyu eklenir ve kıvamını alana kadar ocakta bırakılır. Şurup kıvamına geldiğinde ocaktan alınarak kenarda soğumaya bırakılır. Fırından çıkan kadayıfların üzerine şerbet dökülür. Kadayif, şerbeti iyice çektiikten sonra servis edilir.

SÜSSPEISE AUS FADENGEBÄCK

BURMA KADAYIF

ZUTATEN

1 kg rohes Kadayif
600 g Butter
1 kg geriebene
Pistazien
1 Esslöffel Mollasses

FÜR DEN SIRUP

1,5 Liter Wasser
3 kg Zucker
3-4 Tropfen Zitrone

MALZEMELER

1 kg çiğ kadayif
600 g tereyağı
1 kg öğütülmüş Antep
fıstığı
1 çorba kaşığı pekmez

ŞERBETİ İÇİN:

1,5 litre su
3 kg şeker
3-4 damla limon suyu

6 KİŞİLİK
FÜR
6 PERSONEN

DIE ERFRISCHENDE WASSERMELONE

DIE WASSERMELONE, DIE UNS IM SOMMER ERFRISCHT, IST GLEICHZEITIG EIN SEHR GESUNDES OBST. DURCH DEN 90-PROZENTIGEN WASSERGEHALT UND DIE ENTHALTENEN MINERALIEN UND VITAMINE IST SIE EIN NATÜRLICHES HEILMITTEL GEGEN VIELE KRANKHEITEN, VON HERZSTÖRUNGEN BIS HIN ZU KREBS. DIE WASSERMELONE, DIE IN DEN SOMMERMONATEN VON ALLEN GERNE GEGESSEN WIRD, WIRD IN DER TÜRKEI VOR ALLEM IN DIYARBAKIR ANGEBAUT. DIE TÜRKEI IST AUF PLATZ ZWEI DER WELTWEITEN WASSERMELONENANBAUER. DIE WASSERMELONE IST EIN WAHRES LAGER AN VITAMIN C UND DAS ENTHALTENE LYCOPIN, DAS DER FRUCHT IHRE ROTE FARBE VERLEIHT, KANN VOR KREBS SOWIE AUGEN-, HERZ- UND KREISLAUFKRANKHEITEN SCHÜTZEN.

YAZ SOFRALARININ EN SERİNLETİCİ MEYVELERİNDEN BİRİ OLAN KARPUZ, SAĞLIĞA ÇOK FAYDALI BİR MEYVEDİR. %90 ORANINDA SU İÇERMESİ VE İÇİNDE BULUNAN MINERAL VE VİTAMİNLER SAYESİNDE KALP HASTALIKLARINDAN KANSERE KADAR BİRÇOK HASTALIĞA ŞİFA OLMAKTADIR. ÖZELLİKLE SICAK YAZ GÜNLERİNDE HER YAŞTAN İNSANIN SEVEREK TÜKETTİĞİ KARPUZ, TÜRKİYE'DE ÖZELLİKLE DIYARBAKIR'DA YETİŞTİRİLMEKTEDİR. TÜRKİYE, DÜNYA KARPUZ ÜRETİMİNDE İKİNCİ SIRADA YER ALMAKTADIR. TAM BİR C VİTAMİNİ DEPOSU OLAN KARPUZA KIRMIZI RENGİNİ VEREN LİKOPEN, KANSER HASTALIĞINDAN GÖZ SAĞLIĞINA, KALP VE DAMAR SAĞLIĞINA KADAR PEK ÇOK HASTALIĞA İYİ GELMEKTEDİR.



GUT FÜR MUSKELN UND KNOCHEN

Lebensmittel reich an Lycopin sind sehr gesund für Muskeln und Knochen. Die Wassermelone deckt den Bedarf an Kalzium und Kalium, die die Knochen- und Muskelstruktur stärken. Aufgrund des enthaltenen L-Citrullins mindert die Wassermelone Muskelschmerzen nach Sport und Training.

KAS VE KEMİKLER İÇİN FAYDALIDIR

Likopen bakımından zengin gıdalar, kas ve kemiklere büyük fayda sağlar. Karpuz, kemik ve iskelet yapısını güçlendiren kalsiyum ve potasyum ihtiyacını karşılar. Ayrıca içerdiği L-citrulline adlı bileşenden dolayı karpuz, spor ve egzersizler sonrasında yaşanan kas ağrılarını hafifletir.

BESCHLEUNIGT DIE FETTVERBRENNUNG

Dank des in der Wassermelone enthaltenen L-Citrullins wird die Fettansammlung im Körper verhindert. Aufgrund der fettverbrennenden Eigenschaft wird dem Körper geholfen Fett abzubauen und dadurch Gewicht zu verlieren.

YAĞ YAKIMINI HIZLANDIRIR

Karpuz, içerisinde bulunan L-citrulline sayesinde vücutta yağ birikimi oluşumunu önler.

Yağ yakıcı özelliği ile bünyede bulunan fazla yağı yakar ve kilo vermeye yardımcı olur.

SCHÜTZT DIE NIERENGESUNDHEIT

Die Wassermelone ist ein natürlicher Harntreiber und hilft dabei Giftstoffe abzubauen, die Leber zu reinigen und die Harnsäure im Blut zu verringern.

BÖBREK SAĞLIĞINI KORUR

Doğal bir idrar söktürücü olan karpuz, vücuttan zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur, karaciğeri temizler ve kandaki ürik asidin azaltılmasını sağlar.

UNTERSTÜTZT DAS IMMUNSYSTEM

Vitamin C ist für den Schutz der Zellgesundheit sehr wichtig. Die Wassermelone, die reich an Vitamin C ist, hilft dabei das Immunsystem zu schützen.

BAĞIŞIKLIĞI DESTEKLER

C vitamini, hücrelerin sağlığının korunması için çok önemli bir vitamindir. C vitamini açısından zengin olan karpuz, bağışıklık sistemine katkıda bulunur.

REGELT DEN BLUTDRUCK

Die Wassermelone ist eine der nützlichsten Früchte, wenn es um den Blutdruck geht. Aufgrund des enthaltenen Kaliums, Magnesiums und der Aminosäuren wird der Blutfluss

geregelt und dabei geholfen die vaskuläre Gesundheit zu schützen.

TANSİYONU DÜZENLER

Karpuz, tansiyonu düzenleyen en faydalı meyvelerendir. İçerisindeki potasyum, magnezyum ve amino asitler kan akışını düzenleyerek damar sağlığının korunmasına yardımcı olur.

SCHÜTZT DIE HERZGESUNDHEIT

Das enthaltene Vitamin C, Lycopin und Beta-Carotin senken den Cholesterinspiegel und helfen dabei viele Herzkrankheiten zu verhindern. Durch Ausscheidung der Giftstoffe im Blut wird die Herz- und Venengesundheit geschützt.

KALP SAĞLIĞINI KORUR

Karpuzda bulunan C vitamini, likopen ve beta-karoten maddeleri kolesterolü düşürerek birçok kalp rahatsızlığını önlemeye yardımcı olur. Kandaki toksinlerin atılmasını sağlayarak, kalp ve damar sağlığını korur.

WASSERMELONE GEGEN KREBS

Lycopin, das ebenfalls der Tomate ihre rote Farbe verleiht, aber in einer noch höheren Konzentration in der Wassermelone vorhanden ist, ist ein zehnmal stärkeres Antioxidans als Vitamin E. Antioxidantien kämpfen gegen freie Radikale und schützen die Zellen. Lycopin, das sich in verschiedenen Lebensmitteln wie auch in der Wassermelone befindet, hilft dabei das Risiko von vielen Arten von Krebs zu verringern.

KANSERE KARŞI KARPUZ

Domatese de kırmızı rengini veren ve karpuzda domatesten de fazla bulunan likopen; E vitamininden on kat daha güçlü bir antioksidandır. Antioksidanlar, serbest radikallerle savaşır ve hücreleri korur. Karpuz gibi çeşitli besinlerde bulunan likopen; birçok kanser türü riskini azaltmaya yardımcı olur.

GIBT ENERGIE

Die Wassermelone ist sehr reich an den Vitamin B6 und B1. Es erhöht den Ausschuss des Glückshormons Dopamin. Dies sorgt dafür, dass Sie sich besser und energiegeladener fühlen.

ENERJİ VERİR

Karpuz, B6 ve B1 vitaminleri açısından da zengindir. Mutluluk hormonu yani dopamin salgılanmasını artırır. Bu da daha zinde, enerjik ve iyi hissetmenizi sağlar.

EINE WASSERQUELLE FÜR DEN KÖRPER

Das Austrocknen des menschlichen Körpers kann zu vielen Krankheiten und Unannehmlichkeiten führen. Personen, die nicht regelmäßig trinken, können mit gesunden Alternativen wie der Wassermelone dafür sorgen, dass der Körper genügend Wasser bekommt. Vor allem nach körperlichen Aktivitäten ist 1 Glas Wassermelonensaft ideal für den Körper geeignet.

VÜCUDA SU KAYNAĞI

İnsan vücudunun susuz kalması, birçok rahatsızlık ve hastalığa sebebiyet verir. Düzenli su içme alışkanlığı olmayan insanlar, karpuz gibi faydalı alternatiflerle vücudun yeterince su aldığından emin olabilir. Özellikle fiziksel aktiviteler sonrasında 1 bardak karpuz suyu içmek vücut için çok faydalı olacaktır.

WIE SOLLTE MAN DIE WASSERMELONE WÄHLEN?

- Bei der Wahl der Wassermelone sollte man weder die kleinste noch die größte, sondern eine mittelgroße wählen.
- Je dunkler die Punkte an der Unterseite der Wassermelone sind, desto leckerer ist sie.
- Wassermelonen mit vielen braunen Flecken und Kratzern auf der Oberfläche wurden häufig von Bienen heimgesucht und sind daher sehr süß.
- Unabhängig von der Größe ist das Gewicht der Wassermelone sehr wichtig. Eine leichte, große Wassermelone ist höchstwahrscheinlich unreif.
- Wenn der Stiel der Wassermelone ausgetrocknet ist bedeutet dies, dass diese nicht frisch geerntet, sondern reif ist.
- Bei einem Schlag auf die Wassermelone sollte ein voller

Klang ertönen. Wenn der Ton zu sehr aus der Tiefe kommt, ist die Wassermelone nicht reif genug.

- Personen mit Nierenkrankheiten und Diabetes sollten die Wassermelone in Maßen genießen.

NASIL SEÇİLMELİ?

- Karpuz seçilirken en büyük ya da en küçüğü değil, orta boy olanları tercih edilmelidir.
- Karpuzun dip kısmında bulunan lekelerin rengi ne kadar koyuysa, karpuz o kadar lezzetli olacaktır.
- Yüzeyinde kahverengi lekeler ve çizikler olan karpuzlar, arılar tarafından çokça ziyaret edilmiş olan tatlı karpuzlardır.
- Boyutu ne olursa olsun, karpuzun ağırlığına dikkat edilmelidir. Boyutuna göre hafif bir karpuzun kelek çıkma ihtimali yüksektir.
- Karpuz sapının kuru olması, karpuzun yeni koparılmadığını yani olgun olduğunu gösterir.
- Karpuz vurulduğunda çıkan ses tok olmalıdır. Eğer ses derinden geliyorsa bu durumda karpuz yeterince olgunlaşmamıştır.
- Böbrek rahatsızlığı ve şeker hastalığı bulunanlar karpuzu kontrollü olarak tüketmelidir!



WASSERMELONE SMOOTHIE

KARPUZLU SMOOTHIE

ZUTATEN

1-2 Scheiben
Wassermelone
3-4 Kugeln Vanilleeis
8-10 Eiswürfel
frische Minze

MALZEMELER

1-2 dilim karpuz
3-4 top vanilyalı
dondurma
8-10 adet buz küpü
Taze nane yaprakları

ZUBEREITUNG

Die Eiswürfel im Mixer zerkleinern. Danach die von den Kernen befreite und in Würfel geschnittene Wassermelone und das Vanilleeis hinzufügen und mixen. In Gläser füllen und mit frischer Minze garnieren. Anstelle von Vanilleeis kann man auch Joghurt einsetzen. In diesem Fall kann man den Smoothie mit Honig oder Puderzucker süßen. Zusätzlich zur Wassermelone kann man auch Früchte wie Erdbeeren, Pfirsich, Banane oder Ananas hinzufügen.

HAZIRLANIŞI

Buzlar, blendera koyularak parçalanır. Parçalanmış buzların üzerine, çekirdekleri temizlenmiş ve küp küp doğranmış karpuzlar ve vanilyalı dondurma eklenerek hepsi karıştırılır. Bardaklara koyulup taze nane yaprakları ile soğuk servis edilir. Vanilyalı dondurma yerine isteğe göre yoğurt da kullanılabilir. Bu durumda bal ya da pudra şekeri ile smoothie tatlandırılabilir. Smoothie'nin içine karpuzla birlikte; çilek, şeftali, muz, ananas gibi meyveler de ilave edilebilir.

6 KİŞİLİK
FÜR
6 PERSONEN



ÜLKER



Mutluluk
HER YERDE

www.ulker-berlin.de

PASCHA

info@pascha-wh.de

WASSERMELONENSALAT

KARPUZ SALATASI

ZUTATEN

Einige Scheiben
Wassermelone, entkernt
1 Bund Rucola
frische Minze
100 g Käse
1 Handvoll Pistazien
1 Esslöffel Mollasses
3 Esslöffel
Granatapfelsirup

MALZEMELER

Birkaç dilim çekirdekleri
temizlenmiş karpuz
1 demet körpe roka
Taze nane yaprakları
100 g peynir
1 avuç antep fıstığı
1 yemek kaşığı pekmez
3 yemek kaşığı nar ekşisi

ZUBEREITUNG

Die Wassermelone in Würfel schneiden und auf den Teller legen. Die frische Rucola und Minze vom Stiel abtrennen und auf die Wassermelone legen. Mollasses in einer Pfanne erhitzen. Pistazien hinzufügen und karamellisieren. Die Pistazien auf der Rucola verteilen und danach den in Würfel geschnittenen Käse hinzufügen. Zum Schluss Granatapfelsirup hinzugeben und servieren.

HAZIRLANIŞI

Karpuzlar küp küp kesilerek bir tabağa alınır. Körpe rokalar ve nane yaprakları koparılarak karpuzların üzerine yerleştirilir. Pekmez, bir tavaya alınarak ısıtılır. Üzerine antep fıstıkları eklenir ve fıstıklar karamelize edilir. Rökaların üzerine fıstıklar yerleştirildikten sonra peynirler küp küp doğranarak tabağa eklenir. Son olarak salatanın üzerine nar ekşisi gezdirilerek servis edilir.





VERANSTALTUNGSKALENDER

MAÇ TAKVİMİ

01.09.2018 FREITAG CUMA

15:30	TSG 1899 Hoffenheim	⚽	Sport-Club Freiburg
15:30	Bayer 04 Leverkusen	⚽	VfL Wolfsburg
15:30	Eintracht Frankfurt	⚽	SV Werder Bremen
15:30	FC Augsburg	⚽	Borussia Mönchengladbach
15:30	1. FC Nürnberg	⚽	1. FSV Mainz 05
18:30	VfB Stuttgart	⚽	FC Bayern München

02.09.2018 SONNTAG PAZAR

15:30	RB Leipzig	⚽	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
18:00	FC Schalke 04	⚽	Hertha BSC

14.09.2018 FREITAG CUMA

20:30	Borussia Dortmund	⚽	Eintracht Frankfurt
-------	-------------------	---	---------------------

15.09.2018 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30	FC Bayern München	⚽	Bayer 04 Leverkusen
15:30	RB Leipzig	⚽	Hannover 96
15:30	1. FSV Mainz 05	⚽	FC Augsburg
15:30	VfL Wolfsburg	⚽	Hertha BSC
15:30	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	⚽	TSG 1899 Hoffenheim
18:30	Borussia Mönchengladbach	⚽	FC Schalke 04

16.09.2018 SONNTAG PAZAR

15:30	SV Werder Bremen	⚽	1. FC Nürnberg
18:00	Sport-Club Freiburg	⚽	VfB Stuttgart

21.09.2018 FREITAG CUMA

20:30	VfB Stuttgart	⚽	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
-------	---------------	---	------------------------------

22.09.2018 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30	TSG 1899 Hoffenheim	⚽	Borussia Dortmund
15:30	Hertha BSC	⚽	Borussia Mönchengladbach
15:30	FC Augsburg	⚽	SV Werder Bremen
15:30	VfL Wolfsburg	⚽	Sport-Club Freiburg
15:30	1. FC Nürnberg	⚽	Hannover 96
18:30	FC Schalke 04	⚽	FC Bayern München

23.09.2018 SONNTAG PAZAR

15:30	Bayer 04 Leverkusen	⚽	1. FSV Mainz 05
18:00	Eintracht Frankfurt	⚽	RB Leipzig

25.09.2018 DIENSTAG SALI

18:30	SV Werder Bremen	⚽	Hertha BSC
20:30	FC Bayern München	⚽	FC Augsburg
20:30	Hannover 96	⚽	TSG 1899 Hoffenheim
20:30	Sport-Club Freiburg	⚽	FC Schalke 04

26.09.2018 MITTWOCH ÇARŞAMBA

18:30	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.	⚽	Bayer 04 Leverkusen
20:30	Borussia Dortmund	⚽	1. FC Nürnberg
20:30	RB Leipzig	⚽	VfB Stuttgart
20:30	Borussia Mönchengladbach	⚽	Eintracht Frankfurt
20:30	1. FSV Mainz 05	⚽	VfL Wolfsburg

28.09.2018 FREITAG CUMA

20:30	Hertha BSC	⚽	FC Bayern München
-------	------------	---	-------------------

29.09.2018 SAMSTAG CUMARTESİ

15:30	FC Schalke 04	⚽	1. FSV Mainz 05
15:30	TSG 1899 Hoffenheim	⚽	RB Leipzig
15:30	VfB Stuttgart	⚽	SV Werder Bremen
15:30	VfL Wolfsburg	⚽	Borussia Mönchengladbach
15:30	1. FC Nürnberg	⚽	Fortuna Düsseldorf 1895 e.V.
18:30	Bayer 04 Leverkusen	⚽	Borussia Dortmund

30.09.2018 SONNTAG PAZAR

15:30	Eintracht Frankfurt	⚽	Hannover 96
18:00	FC Augsburg	⚽	Sport-Club Freiburg



DIESEN MONAT IM KINO

BU AY VİZYONDA



ALPHA

Regisseur: Albert Hughes

Darsteller: Kodi Smit-McPhee, Léonor Varela, Natassia Malthe

Art: Abenteuer, Drama, Action

HANDLUNG

Alpha, das 20.000 Jahre in der Vergangenheit spielt, handelt von einer Freundschaft zwischen einem jungen Mann und einem Wolf. Der junge Mann findet den Wolf, als dieser kurz vom Sterben ist und zusammen versuchen sie Schwierigkeiten und Gefahren zu überwinden, um nach Hause zu gelangen.

ALPHA

Yönetmen: Albert Hughes

Oyuncular: Kodi Smit-McPhee, Léonor Varela, Natassia Malthe

Tür: Macera, Dram, Aksiyon

KONUSU

20 bin yıl öncesinde geçen Alpha, genç bir adam ile bir kurdun arkadaşlığını anlatıyor. Ölümle burun burunayken genç adamın karşılaştığı kurt ile birlikte birçok zorluklardan ve tehlikelerden geçerek sağ salim eve ulaşmaya çalışırlar.

PREDATOR - UPGRADE

Regisseur: Shane Black

Darsteller: Boyd Holbrook, Sterling K. Brown, Olivia Munn

Art: Action, Sci-Fi

HANDLUNG

Im vierten Teil der Predator-Serie führt der Fehler eines Kindes dazu, dass die Predator-Rasse erneut auf den Planeten zurückkehrt. Sie sind nun stärker, schlauer und gefährlicher. Eine Gruppe von Soldaten wird diese Monster für die Zukunft der Menschen bekämpfen.

PREDATOR - UPGRADE

Yönetmen: Shane Black

Oyuncular: Boyd Holbrook, Sterling K. Brown, Olivia Munn

Tür: Aksiyon, Bilim-Kurgu

KONUSU

Predator serisinin dördüncü filminde; bir çocuğun hatası, Predator ırkının gezegene dönmesine sebep olur. Artık çok daha güçlü, zeki ve tehlikelidirler. İnsan ırkının geleceği için askerlerden oluşan bir ekip bu yaratıklarla savaşacaktır.



DAS HAUS DER GEHEIMNISVOLLEN UHREN

Regisseur: Eli Roth

Darsteller: Jack Black, Cate Blanchett, Owen Vaccaro

Art: Fantasy, Familie

HANDLUNG

Lewis, der zu seinem Onkel zieht, als seine Eltern sterben, erkennt, dass er ein guter Zauberer ist. Jedoch braut der böse Zauberer Isaac einen Zauber zusammen, um die Apokalypse hervorzurufen. Lewis und sein Onkel müssen den Zauber vor der Apokalypse brechen.

THE HOUSE WITH A CLOCK IN ITS WALLS

Yönetmen: Eli Roth

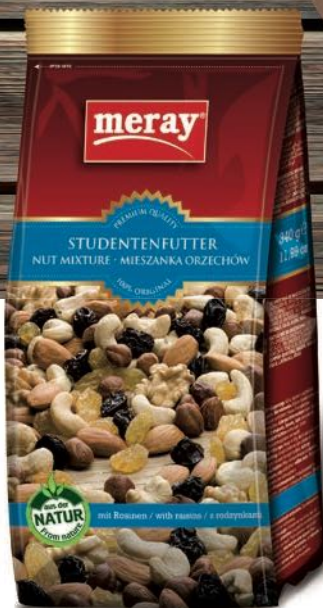
Oyuncular: Jack Black, Cate Blanchett, Owen Vaccaro

Tür: Fantastik, Aile

KONUSU

Ailesi ölünce amcasının yanına giden Lewis, onun iyi bir büyücü olduğunu keşfeder. Ancak kötü büyücü Isaac, kıyametin kopması için kara büyü yapar. Lewis ve amcası kıyamet kopmadan büyüü bozmalıdır.

Avuç dolusu sevgi



www.meray.eu



Meray Nuts Berlin Vertreter:
GOLDEN NUTS GmbH
Sterkrader Str. 49, 13507 Berlin
Tel.: 030 - 544 649 45 • Mobil: 0178 - 77 22 999

*Alıřtıđınız tat,
yeni ad*



www.suntat.de

