

Kochkurs, 19.11.2025

mit Karolina Baftijaj Mama von Eden und Enej)
Weiße Suppe aus dem Balkan

Wir brauchen:

Karotten
Sellerie
Zwiebel
Hähnchenbrust
Kartoffeln
Ei (Eigelb)
Mehl
Sahne (Schlagsahne / süße Sahne)
Vegeta
Salz
Pfeffer
Minze
Kichererbsen
Butter
Olivenöl
Paprikapulver (süß)
Zitrone



1. Gemüse in kleine Würfel schneiden, ebenso das Fleisch.
2. Die geschnittene Zwiebel kurz in Butter oder Olivenöl anbraten, bis sie leicht bräunlich wird, dann das Fleisch hinzufügen und kurz dünsten.
3. Anschließend das geschnittene Gemüse dazugeben und ebenfalls kurz anbraten. Nach 2-3 Minuten Wasser hinzufügen.
4. Das Wasser sollte alle Zutaten bedecken. Dann etwa eine halbe Stunde auf mittlerer Stufe kochen lassen.
5. Von den Gewürzen geben wir Vegeta, etwas Salz und Pfeffer dazu. Ein sehr wichtiges Gewürz ist Minze. Es gibt keine festen Mengen - alles nach eigenem Geschmack.
6. Wenn alles gekocht ist, geben wir eine Mischung aus Eigelb, etwas Mehl und Crème Fraîche dazu. Diese Mischung vorher mit etwas von der heißen Suppe verrühren, damit sich die Suppe schön eindickt.

Version ohne Fleisch:

Der Vorgang ist derselbe, nur dass man am Ende kurz in Butter angebratene Kichererbsen mit Paprikapulver und etwas Knoblauchpulver hinzufügt.

Zum Schluss würzen wir die servierte Suppe im Teller noch mit etwas Zitronensaft, der unserer weißen Suppe die endgültige feine Note verleiht.

Guten Appetit!