

LUPEH – Maissüppchen mit Schmorzwiebeln

ZUTATEN für 2 Personen

1 Pack. **Alberts LupinenTEMPEH/LUPEH**

1L Gemüsebrühe

1 Zwiebel

150g Kartoffeln, mehligkochend

1 Dose Mais

2 EL Öl

Sojasoße

Salz, Pfeffer, Chilli

1 Schuss Orangensaft

ZUBEREITUNG

Zwiebeln in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren. Das in Würfel geschnittene **LUPEH** dazugeben, gut anbraten und alles mit der Sojasoße ablöschen.

Die Kartoffeln schälen, waschen, würfeln und in der Gemüsebrühe 15-20Minuten gar kochen. Die Hälfte der Maiskörner abnehmen. Die eine Hälfte des Mais zu den Kartoffeln geben und pürieren. Anschließend den restlichen Mais zur Suppe geben, mit den Gewürzen und Orangensaft abschmecken.

Die Maissuppe mit den geschmorten Zwiebeln und dem **LUPEH** servieren.



Vielen Dank, Andreas G. für dein Rezept