



SojaTEMPEH – Maissüppchen mit Schmorzwiebeln

ZUTATEN für 2 Personen

1 Pack. **alberts SojaTEMPEH**

1L Gemüsebrühe

1 Zwiebel

150g Kartoffeln, mehligkochend

1 Dose Mais

2 EL Öl

Sojasoße

Salz, Pfeffer, Chilli

1 Schuss Orangensaft



ZEIT 35 Minuten

Zwiebeln in Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze 10 Minuten schmoren. Das in Würfel geschnittene **alberts SojaTEMPEH** 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 **alberts SojaTEMPEH** servieren.

TIPP: Bei Sojaallergie nehmt doch einfach unser **alberts LupinenTEMPEH/LUPEH**

Vielen Dank, Andreas G. für dein Rezept