

Cremige Maissuppe mit Kartoffeln und knusprigem Räuchertofu

Cremige Maissuppe mit Kartoffeln und Räuchertofu ist ein herzhafter, leicht süsslicher Eintopf zwischen Suppe und Chowder. Ein Teil von Mais und Kartoffeln wird direkt im Topf püriert und macht die Suppe sämig, während ganze Maiskörner, Kartoffelstücke und Peperoni für Biss sorgen. Der Räuchertofu wird separat kräftig angebraten und erst beim Servieren auf die Suppe gegeben. Dadurch bleibt er an den Kanten knusprig und setzt einen herzhaften, rauchigen Kontrast zum süssen Mais. Ein wenig Apfelessig balanciert die natürliche Süsse, Schnittlauch bringt zum Schluss Frische. Das Ergebnis braucht weder pflanzliche Sahne noch eine lange Zutatenliste und steht in weniger als einer Stunde auf dem Tisch.

4–6 Portionen | 50 Min. | 19 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 800 g Maiskörner (TK oder abgetropft aus der Dose)
- 700 g festkochende Kartoffeln (geschält und in etwa 2 cm grosse Würfel geschnitten)
- 1 rote Peperoni (klein gewürfelt)
- 1 Zwiebel (fein gewürfelt)
- 2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
- 2 EL Rapsöl
- 1 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 l Gemüsebouillon
- 300 ml Sojadrink (ungesüsst)
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Salz (plus mehr zum Abschmecken)
- 0.5 TL schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 400 g Räuchertofu (in etwa 1.5 cm grosse Würfel geschnitten)
- 1 EL Rapsöl
- 1 EL Sojasauce
- 1 Bund Schnittlauch (in feine Röllchen geschnitten)

Zubereitung

- 01 Gemüse anschwitzen: 2 EL Rapsöl in einem grossen Topf erhitzen. Zwiebel und Peperoni bei mittlerer bis hoher Hitze 5 Minuten braten, bis die Zwiebel weich ist und die Peperoni an einzelnen Stellen leicht Farbe bekommt. Knoblauch und geräuchertes Paprikapulver zugeben und 30 Sekunden mitbraten.
- 02 Suppe kochen: Kartoffeln und 600 g Mais in den Topf geben. Gemüsebouillon, Salz und Pfeffer zufügen und aufkochen. Bei mittlerer Hitze 15 bis 18 Minuten offen köcheln lassen, bis die Kartoffeln weich sind, aber noch nicht vollständig zerfallen.
- 03 Tofu knusprig braten: Während die Suppe kocht, 1 EL Rapsöl in einer grossen Pfanne erhitzen. Räuchertofu darin bei mittlerer bis hoher Hitze 7 bis 9 Minuten braten. Nur gelegentlich wenden, damit mehrere Seiten kräftig goldbraun und knusprig werden. Sojasauce darübergeben, 30 Sekunden schwenken und die Pfanne vom Herd nehmen.
- 04 Natürlich cremig machen: Etwa ein Drittel der Suppe samt Kartoffeln und Mais mit einem Stabmixer direkt im Topf fein pürieren. Dabei bewusst genügend ganze Kartoffel- und Gemüsestücke stehen lassen. Die Suppe soll dick und cremig werden, aber weiterhin deutlich stückig bleiben.
- 05 Mais und Sojadrink ergänzen: Die restlichen 200 g Mais und den Sojadrink einrühren. Noch 3 bis 4 Minuten sanft erhitzen, ohne die Suppe stark zu kochen. Falls sie zu dick geworden ist, wenig Wasser oder zusätzliche Bouillon einrühren.
- 06 Geschmack ausbalancieren: Apfelessig einrühren und die Suppe nochmals mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken. Die Säure soll die Süsse des Mais ausbalancieren, aber nicht deutlich nach Essig schmecken.
- 07 Knusprig servieren: Die heisse Maissuppe in tiefe Schalen verteilen. Den knusprigen Räuchertofu erst unmittelbar vor dem Servieren daraufgeben und mit Schnittlauch bestreuen, damit der Tofu möglichst lange kross bleibt.