

# Falscher Speck



**ergibt 4 Portionen**

*Tempeh wird aus fermentierten Soja-Bohnen hergestellt. Es ist eine andere proteinreiche, vielseitige Alternative mit guter Textur und gutem Geschmack. Man findet es meist im Kühlbereich.*

- 1 TL Fenchelsamen
- 1 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 ½ TL Soja-Sauce
- 3 Knoblauchzehen, zerdrückt
- 1 Spritzer schwarzer Pfeffer
- 1 Tasse Wasser
- 227 g Tempeh, in dünne, speckähnliche Scheiben geschnitten

Rösten sie den Fenchel und den Kreuzkümmel in einer trockenen Kasserolle bei mittlerer Hitze. Mahlen sie die Gewürze und geben sie zurück in die Pfanne. Geben sie die Soja-Sauce, Knoblauch, schwarzen Pfeffer und Wasser dazu und köcheln sie das Ganze.



Geben sie die Tempeh-Streifen dazu und köcheln sie sie 15 bis 20 Minuten. Legen sie den Tempeh dann auf ein antihaft oder ein geöltes Backblech und braten sie sie bis sie knusprig sind (ca. 7 bis 8 Minuten). Dann wenden und wieder anbraten.

Die Marinade hält sich im Kühlschrank ca. eine Woche.

**Pro Portion (¼ des Rezepts):**

- Kalorien: 118
- Fett: 6.3 g
- gesättigte Fette: 1.3 g
- Kalorien aus Fett: 48.2%
- Cholesterin: 0 mg
- Protein: 11 g
- Kohlehydrate: 6.9 g
- Zucker: 0.9 g
- Ballaststoffe: 2.2 g
- Natrium: 198 mg
- Kalzium: 79 mg
- Eisen: 2.1 mg
- Vitamin C: 0.9 mg
- Beta-Karotin: 21 mcg
- Vitamin E: 0.4 mg

Quelle: *Rising Flour Café, Asheville, N.C.. Published in The Best in the World, Neal D. Barnard, M.D., editor.*

<http://www.pcrm.org/kickstartHome/mealplan/recipes/facon-bacon>