Fischsauce

Yúlù (chin.), Naam plaah (thail.), Nuoc mam (vietnames.), Sos Ikan (malay.), kecap ikan (indon.)

Kategorie

Fertigprodukte, Pflanzen

Beschreibung



Fischsauce

Fischsauce ist eine flüssige Würze aus Fisch oder Krill, die mit Salz überzogen und bis zu zwei Jahre lang fermentiert wurde. Es wird als Hauptgewürz in der ostasiatischen und südostasiatischen Küche verwendet, insbesondere in Myanmar, Kambodscha, Laos, den Philippinen, Thailand und Vietnam.Aufgrund seiner Fähigkeit, Gerichten einen herzhaften Umami- Geschmack zu verleihen, wird es weltweit von Köchen und Hobbyköchen geschätzt. Der Umami-Geschmack in Fischsauce ist auf den Glutamatgehalt zurückzuführen.Fischsauce wird als Gewürz während oder nach dem Kochen und als Basis für Dip-Saucen verwendet. Sojasauce wird von einigen im Westen als vegetarische Alternative zu Fischsauce angesehen, obwohl sie sich im Geschmack stark unterscheidet.

Obwohl Fischsoße und Austernsoße beide salzig sind und möglicherweise eine verwandte Geschichte haben, handelt es sich doch um unterschiedliche Produkte. Fischsauce ist wässrig, klar und salzig, während Austernsauce durch die Reduzierung von Austernextrakten hergestellt wird und daher süßer mit einem Hauch Salz ist und kein so starkes Aroma wie Fischsauce hat.

Herstellung und Zutaten

In der Vergangenheit wurden Fischsaucen aus verschiedenen Fisch- und Schalentierarten zubereitet, wobei der ganze Fisch oder nur Fischblut oder Eingeweide verwendet wurden. Die meisten modernen Fischsaucen enthalten nur Fisch und Salz, meist aus Sardellen, Garnelen, Makrelen oder anderen stark schmeckenden Fischen mit hohem Ölgehalt. Einige Varianten fügen Kräuter und Gewürze hinzu. Für moderne Fischsaucen werden Fisch oder Schalentiere mit Salz in einer Konzentration von 10 bis 30% vermischt. Anschließend bleibt es bis zu zwei Jahre in einem verschlossenen Behälter verschlossen.

Sobald der ursprüngliche Entwurf erstellt wurde, werden einige Fischsaucen durch erneutes Extrahieren der Fischmasse durch Kochen hergestellt. Um das optische Erscheinungsbild zu verbessern und den Geschmack zu erhöhen, werden Fischsaucen im zweiten Durchgang oft Karamell, Melasse oder gerösteter Reis zugesetzt. Sie sind dünner und kostengünstiger. Einige Großhersteller von Fischsoßen werden auch die Erstpresse verwässern, um mehr Produkte herzustellen.

Nur kurz fermentierte Fischsauce hat einen ausgeprägten Fischgeschmack. Eine längere Fermentation verringert dies und verleiht dem Produkt einen nussigeren, reichhaltigeren und herzhafteren Geschmack. In einem anonymen Artikel, »Neuc-num«, in der Encyclopédie von Diderot und d'Alembert aus dem 18. Jahrhundert heißt es: »Man sagt, dass sich die Europäer ausreichend an diese Art von Soße gewöhnen.«

ASIATISCHE FISCHSAUCEN IM ÜBERBLICK

Thailand: Nam Pla

Nam Pla ist die thailändische Klassiker-Fischsauce.

© 2026 coquina.de

- Farbe und Konsistenz: Klar bis leicht rötlich-bernsteinfarben, dünnflüssig

- Herstellung: Anchovis und Salz im Verhältnis 5:1 bis 1:1 fermentieren 6 bis 12 Monate in Tonamphoren in der Sonne

- Geschmack: Sehr salzig, intensiv umami, leicht fischig-aromatisch

- Verwendung: Basis für Currys (z. B. Tom Yam), Dips (Nam Jim), Salate und Marinaden

Vietnam: Nuoc Mam

Nuoc Mam ist die vietnamesische Variante, oft »Nuoc Mam Nhi« (zweite Pressung) als Premiumprodukt.

- Farbe und Konsistenz: Hell- bis mittelbernsteinfarben, klar und etwas dickflüssiger als Nam Pla

- Herstellung: Ähnliche Fermentation wie in Thailand; erste Pressung (Nuoc Mam Nhat) schmeckt pur, Nuoc Mam Nhi enthält reicheres Umami

- Geschmack: Ausgewogen salzig-umami, weniger scharf fischig als Nam Pla

- Verwendung: Zu Pho-Brühen, vietnamesischen Salaten, Dips und Saucen

Kambodscha: Teuk Trei

Teuk Trei ist die kambodschanische Fischsauce, oft aromatisch aus der Region Kampot.

- Farbe und Konsistenz: Mittelbernsteinfarben, klar und leicht ölig

- Herstellung: Fermentation kleiner Fische wie Sardellen im Verhältnis 3:1 bis 3:2 Salz über 3 bis 12 Monate

- Geschmack: Würzig-salzig mit nuanciertem Umami und leichter Süße

- Verwendung: In Suppen (Amok), Currys und als Tischwürze

Philippinen: Patis

Patis ist die philippinische Fischsauce, häufig mit geringem Zuckeranteil.

- Farbe und Konsistenz: Hell- bis mittleres Bernstein, klar

- Herstellung: Sardellen und Meersalz im Verhältnis 3:1 bis 4:1 über 3 bis 12 Monate fermentiert

- Geschmack: Salzig-umami mit leichter Süße, weniger Fisch-»Biss«

- Verwendung: Marinaden, Dips (z. B. für Lumpia), Saucen und Suppen

Malaysia: Budu

Budu ist eine malayische, teils trübe Fischsauce mit Palmzucker und Tamarinde.

- Farbe und Konsistenz: Dunkelbraun bis trüb, dickflüssiger als Nam Pla

- Herstellung: Stolephorus spp. plus Palmzucker/Tamarinde im Verhältnis 5:1 bis 3:1 fermentiert 3 bis 12 Monate

- Geschmack: Süß-salzig mit kräftigem Umami und säuerlicher Note

- Verwendung: Als Dip zu gegrilltem Fisch, Reis und Gemüse

Indonesien: Kecap Ikan

Kecap Ikan (wörtlich »Fisch-Sojasauce«) ist in Indonesien gebräuchlich.

- Farbe und Konsistenz: Dunkelbraun, etwas dickflüssiger als klassische Fischsauce

- Herstellung: Fisch und Salz im Verhältnis bis 6:1 fermentiert rund 6 Monate

- Geschmack: Milder als Nam Pla, vollmundig-würzig mit leichter Süße

- Verwendung: Marinaden, Wokgerichte, Sate-Saucen

Japan: Shottsuru

Shottsuru ist eine japanische Fischsauce aus Küstenfischen wie Arctoscopus.

© 2026 coquina.de

- Farbe und Konsistenz: Trüb-hellbraun, aromatisch fischig
- Herstellung: Fisch und Salz (5:1) plus gemälzter Reis/Koji fermentiert 6 Monate
- Geschmack: Intensiv umami-fischig mit leichter Säure
- Verwendung: Nabe-Suppen, Saucen, Dips und als Salzersatz

QUALITäTSGRADE VON FISCHSAUCE

Die Einteilung orientiert sich an der Fermentation (Pressung) und am Proteingehalt, ausgedrückt als »°N« (Nitrogen-Wert). Höhere °N-Werte stehen für intensiveres Umami und dunklere Bernsteinfärbung.

Klassifizierung	Pressung	Nitrogen (°N)	Farbe	Einsatzbereich
Premium / First Press	Erste und stärkste	≥ 35°N	Tief bernstein	Finish, Dips, Premium-Kü
Grade 1	Hauptpressung	28–34°N	Bernstein	Currys, Saucen, Dressing
Grade 2	Zweitpressung	20–28°N	Hellbernstein	Kochen, Marinaden
Grade 3	Drittpressung	12–20°N	Hell bis trüb	Günstigere Tafelsaucen,
Grade 4	Schwächste Pressung	< 12°N	Sehr hell, wässrig	Billigprodukte, Notfallwü

Herkunft

Fischsauce wird in Südostasien hergestellt und verwendet, insbesondere in Vietnam, Thailand und Kambodscha.

Aroma

Die Fischsauce hat typisches Aroma von Meeresfrüchten und eine dünnflüssig Konsistenz von rötlich-brauner Farbe.

Verwendung

Fischsauce wird besonders in Thailand und Vietnam als Würze wie z. B. Sojasauce zum Verfeinern der Gerichte oder als Aromaspender für Marinaden genutzt. Zu beachten ist jedoch, dass durch den Salzgehalt der Sauce nicht das Gericht versalzen wird. Daher ist zunächst eine Geschmacksprobe angesagt.

Einkauf / Aufbewahrung

Fischsauce ist in Asienläden oder gut sortierten Feinkostgeschäften erhältlich.
Ungeöffnete Flaschen lassen sich ähnlich wie Sojasauce in der Speisekammer oder Küche bei Zimmertemperatur lagern. Wichtig ist, sie dunkel und fern von Wärmequellen aufzubewahren. Bei korrekter Lagerung behält Fischsauce ihre beste Qualität etwa 1 Jahr über das Mindesthaltbarkeitsdatum hinaus; insgesamt kann sie 3 bis 4 Jahre nach Abfüllung genießbar bleiben.
Nach dem Öffnen sollte die Flasche stets fest verschlossen werden. Bei Raumtemperatur bleibt Fischsauce zwar 3 bis 6 Monate lang stabil, doch ab einer Lagerdauer von mehr als 6 Monaten empfiehlt sich die Aufbewahrung im Kühlschrank. Dort bleibt die Würze mindestens 12 Monate lang auf hohem Niveau erhalten, da die Kälte Qualität und Aroma länger konserviert.
Wer den starken fischigen Duft dämpfen möchte, kühlt Nam Pla & Co. im Kühlschrank. Die niedrigere Temperatur mildert den Geruch, ohne die Würzkraft merklich zu mindern.

Ersatz

Statt Fischsauce kann auch Sojasauce vermischt mit Sardellenpaste oder Garnelenpaste verwendete werden.

Geschichte

Soßen, die fermentierte Fischteile mit anderen Zutaten wie Fleisch und Sojabohnen enthielten, wurden vor 2300 Jahren in China erwähnt. Während der Zhou-Dynastie im alten China wurde mit Sojabohnen und Salz fermentierter Fisch als Gewürz verwendet. Zur Zeit der Han-Dynastie wurden Sojabohnen ohne den Fisch zu Sojapaste und dem Nebenprodukt Sojasauce fermentiert, wobei sich fermentierte Saucen auf Fischbasis separat zu daraus entwickelten Fischsoße. Eine Fischsauce, auf Hokkien- Chinesisch Kôechiap genannt, könnte der Vorläufer von Ketchup sein.

Zwischen 50 und 100 v. Chr. war die Nachfrage nach Fischsaucen und Fischpasten in China drastisch zurückgegangen, und fermentierte Bohnenprodukte wurden zu einem wichtigen Handelsgut. Fischsauce erfreute sich jedoch in Südostasien großer Beliebtheit. Lebensmittelwissenschaftler unterteilen Ostasien traditionell in zwei verschiedene Gewürzregionen, die durch eine Bohnen-Fisch-Kluft getrennt sind: Südostasien, in dem hauptsächlich fermentierter Fisch verwendet wird (Vietnam, Thailand, Kambodscha), und Nordostasien, in dem hauptsächlich fermentierte Bohnen verwendet werden (China, Korea, Japan). Fischsoße gelangte im 17. und 18. Jahrhundert wieder nach China, nachdem sie von chinesischen Händlern aus Vietnam und Kambodscha an die Küste der südlichen Provinzen Guangdong und Fujian gebracht worden war.

© 2026 coquina.de