Sojasauce

Lao Chou, Sheng Chou (chin.), nuoc tuong (vietn.), Sii-iu (thai.), Hansik Ganjang (korea.)

Kategorie

Fertigprodukte, Würzmittel

Beschreibung



dunkle (l.) und helle Sojasauce (r.)

Sojasauce ist eine Würzsauce aus fermentierten Sojabohnen, Weizen, Wasser, Salz und ggf. Karamel.Das traditionelle Herstellungsverfahren sieht das Fermentieren der Sojabohnen mit Hilfe von Schimmelpilzkulturen (aspergillus soyae oder aspergillus oryzae) vor. Hierzu werden die Bohnen zunächst gewaschen, eingeweicht und unter Druck 45 Minuten in Stahlkesseln gegart. Sind die Bohnen gegart, versetzt man sie mit Weizenmehl und Pilzkulturen und gibt sie in Kulturbetten, wo sie bei konstanter Temperatur und Feuchtigkeit zunächst für vier Tage ruhen. Jeweils nach 24 Stunden werden die Bohnen gewendet.
Anschließend wird die Mischung in Fiberglastanks umgefüllt, mit Salzlake bedeckt und für 3 Monate der Fermentation überlassen. Nach Ablauf der 3 Monate wird die erste Extraktion der Rohsojasauce durchgeführt, einen Monat später die zweite Extraktion und nach einem weiteren Monat die dritte Extraktion.
Nun trennen sich die Herstellungsverfahren von dunkler und heller Sojasauce: Nach der dritten Extraktion wird die helle Sojasauce mit Konservierungsmitteln versetzt, pasteurisiert, und nach einer Ruhephase zur Klärung in Flaschen abgefüllt.
Die dunkle Sojasauce dagegen wird mit Karamel vermischt und muss noch einen weiteren Monat ruhen, bis sie abgefüllt werden kann.
Bei den japanischen Sojasaucen unterscheidet nach der Art des Herstellungsverfahrens in Tamari und Shoyu. Tamari entsteht aus der Fermentation von Sojabohnen und Meersalz und ist kräftig im Aroma, während bei der Herstellung von Shoyu noch Weizen beigegeben wird, wodurch das Aroma milder wird.

SORTEN VON SOJASAUCE IM ÜBERBLICK

Japanische Sojasaucen (Shoyu)

Koikuchi Shoyu

- Farbe/Konsistenz: Dunkelbraun, mitteldick
- Aroma/Geschmack: Ausgewogen salzigâ□□umami mit leichter Süße
- Verwendung: Allrounder für Sushi, Sashimi, Wokâ□□Gerichte, Suppen

Usukuchi Shoyu

- Farbe/Konsistenz: Hellbraun bis rötlich, dünnflüssig
- Aroma/Geschmack: Salzig-kräftig, weniger Umami-Färbung
- Verwendung: Klare Brühen, Fischgerichte, leichte Saucen

Tamari

- Farbe/Konsistenz: Sehr dunkel, dickflüssig
- Aroma/Geschmack: Intensiv umami, fast kein Weizen - glutenfrei

© 2026 coquina.de

- Verwendung: Dips für Sushi, Marinaden, glutenfreie Küche

Shiro Shoyu

- Farbe/Konsistenz: Hellgelb bis transparent, dünnflüssig
- Aroma/Geschmack: Sehr mild, nur dezentes Umami
- Verwendung: Feine helle Speisen, Mayonnaisen, Desserts

Saishikomi (Doppel-Brew)

- Farbe/Konsistenz: Tiefdunkel, sirupartig
- Aroma/Geschmack: Sehr aromaintensiv, komplexe Umami-Note
- Verwendung: Finish-Sauce, Dips, Aroma-Kick

Chinesische Sojasaucen

Helle Sojasauce (shēngchōu)

- Farbe/â□□Konsistenz: Hellrot-braun, sehr dünn
- Aroma/Geschmack: Frisch-salzig, leichtes Umami
- Verwendung: Wok-Gerichte, Nudelgerichte, Dim Sum

Dunkle Sojasauce (laochōu)

- Farbe/Konsistenz: Tiefdunkel, leicht dickflüssig
- Aroma/Geschmack: Süßlich-würzig durch Karamell
- Verwendung: Schmorgerichte, Marinaden, Farbgebung

Pilz-Sojasauce

- Farbe/Konsistenz: Dunkel, mitteldick
- Aroma/Geschmack: Dezentes Pilz-Umami, weniger salzig
- Verwendung: Vegetarische Saucen, Suppen, Dips

Indonesische Sojasaucen (Kecap)

Kecap Manis

- Farbe/Konsistenz: Sehr dunkel, sirupartig
- Aroma/Geschmack: Süß-umami mit Palmzucker-Note
- Verwendung: Nasi Goreng, Saté-Marinaden, Dips

Kecap Asin

- Farbe/Konsistenz: Klar-bernsteinfarben, dünn
- Aroma/Geschmack: Reines Salz-Umami
- Verwendung: Basiswürze für Wok-Gerichte

Koreanische Sojasaucen (Ganjang)

Hansik Ganjang

- Farbe/Konsistenz: Klar-bernsteinfarben, dünn
- Aroma/Geschmack: Rein salzig-umami, erste Pressung
- Verwendung: Suppen (Guk), Eintöpfe (Jjigae), Banchan

Jin Ganjang

- Farbe/Konsistenz: Dunkler, mitteldick
- Aroma/Geschmack: Malzig-salzig, länger fermentiert
- Verwendung: Grillmarinaden, Bulgogi, Barbecue

Kalorien	60,0
Eiweiß	10,51 g
Fett	0,1 g
Kohlenhydrate	5,57 g
Ballaststoffe	0,8 g

Herkunft
Das Herkunftsgebiet der Sojasauce stammt ursprünglich aus China. Heute wird Sojasauce in ganz Ostasien produziert. China, Japan und Indonesien sind dabei Hauptproduzenten.

Aroma
Das Aroma der Sojasauce ist würzig bis kräftig und salzig. Sojasauce aus Indonesien heißt Ketjap und ist wesentlich süßlicher im Geschmack. Japanische Sojasaucen sind in der Regel etwas feiner, auch wenn sie aus den gleichen Grundzutaten bestehen (Shoyu), oder nur aus Sojabohnen, Wasser, Salz und Gärungsmitteln (Tamari).
Wegen der bei der Fermentation aus den Reis- und Weizenproteinen abgespaltenen Aminosäuren Glutaminsäure und in geringerem Umfang auch Asparaginsäure erzeugt Sojasauce einen starken Umami-Geschmack auf der menschlichen Zunge. Der Anteil an Kochsalz in Sojasaucen erzeugt darüber hinaus einen Salzgeschmack auf der menschlichen Zunge. Der Geruch von Sojasauce umfasst unter anderem karamellige, malzige, honigartige, florale, saure, käsige, schweißartige, rauchige und Röstaromen.

Verwendung
In der asiatischen Küche ist Sojasauce ein Universalgewürz für Marinaden, Fisch- Fleischgerichte oder als Dip. Achten Sie bei der Zubereitung von Speisen auf eine sparsame Verwendung von Salz, da Sojasauce bereits zu 20 Prozent Salz enthält.
Sojasauce wird oft mit Reis, Nudeln und Sushi oder Sashimi gegessen oder kann zum Dippen auch mit gemahlenem Wasabi gemischt werden. Flaschen mit Sojasauce zum salzigen Würzen verschiedener Speisen stehen in vielen Ländern auf den Restauranttischen.

Einkauf / Aufbewahrung
Sojasauce ist in Europa in jedem Asienladen oder Supermarkt erhaltlich. Nach dem ersten Offnen der Flasche im Kühschrank aufbewahren.

Ersatz
Für das typische Aroma der Sojasauce gibt es keinen Ersatz.

Gesundheit
Eine Sojasaucenallergie, die nicht durch eine Soja- oder Weizenallergie verursacht wird, ist selten. Die meisten Sojasaucensorten enthalten Weizen, gegen den manche Menschen eine medizinische Unverträglichkeit haben. Durch die Proteinhydrolyse (Fermentation oder industriell) wird jedoch Gluten abgebaut, so dass einige Sojasaucen möglicherweise für Personen mit Glutenunverträglichkeit verträglich sind, da kein Gluten mehr nachweisbar ist. Japanische Tamari-Sojasauce ist traditionell weizenfrei, und einige heute im Handel erhältliche Tamari sind weizen- und glutenfrei.
Säurehydrolysiertes Pflanzenprotein ist aufgrund des vollständigen Proteinabbaus nicht allergen.

Geschichte
In der Zeit der Zhou-Dynastie wurde Fisch mit Sojabohnen und Kochsalz fermentiert und später als Würzsauce verwendet. Während der Han-Dynastie entstand die Herstellung von Sojasauce und fermentierten Sojapasten und die Würzsauce entwickelte sich zu zwei getrennten Saucen, Fischsauce und Sojasauce. Die Sojasauce entwickelte sich aus den Produkten chi »gesalzene, fermentierte Sojabohnen« - und jiàng - »fermentierte Sojabohnenpaste«. Ci und jiang waren in der späten Westlichen Han-Dynastie (207 v. bis 9 n. Chr.) bereits Handelswaren von hoher wirtschaftlicher Bedeutung. Demgegenüber ist die Quellenlage zur Sojasauce aus dieser Zeit eher vage.
Die historisch früheste schriftliche Erwähnung des Begriffs Sojasauce in der heutigen Schreibweise, jiàngyóu - findet sich in zwei Rezeptsammlungen aus der Südlichen Song-Dynastie

(1126-1279): »Wushi Zhongkuilu« (»Rezeptsammlung der Frau Wu«) und »Shanjia Qinggong« (»Schlichte Kost des Bergeinsiedlers«). Darin wird die Verwendung zur Würzung von Fleischgerichten, Gemüse und Meeresfrüchten beschrieben.
Ihren Weg nach Japan fand die Sojasauce im 6. Jahrhundert, zur Zeit des Sui- bzw. Tang-Chinas, durch eine buddhistische Glaubensgemeinschaft, die den Verzehr von Fleisch und darauf basierenden Saucen verbot und deshalb die chinesische Sojasauce mit nach Japan brachte. Die chinesische Sojasauce wurde nach ihrer Einfuhr in Japan sehr schnell beliebt, da sie den Geschmack der damals recht eintönigen, auf Reis basierenden Nahrung bereicherte. Außerdem wurde festgestellt, dass mit Sojasauce Lebensmittel länger haltbar gemacht werden konnten. Im 16. Jahrhundert wurde bei Versuchen mit der original chinesischen Sojasauce, die nur aus Sojabohnen, Salz und Wasser hergestellt wurde, die japanische Sojasauce geboren. Dieser wurde zusätzlich zu den Sojabohnen ein gleicher Anteil an Weizen zugeführt. Außerdem wurde die japanische Sojasauce länger »gebraut« - Fermentierungsdauer - als die chinesische. So konnten sowohl der Geschmack als auch das Aroma und die Farbe der Sojasauce erheblich verändert werden. Seit dem 17. Jahrhundert wird überwiegend die traditionelle Herstellungsmethode weitgehend unverändert eingesetzt.
Aufzeichnungen der Niederländischen Ostindien-Kompanie führen Sojasauce im Jahr 1737 als Handelsware auf, als 75 große Fässer von Dejima, Japan, nach Batavia (heute Jakarta) auf der Insel Java verschifft wurden. 35 Fässer dieser Lieferung wurden dann in die Niederlande verschifft. Im 18. Jahrhundert veröffentlichte der Diplomat und Gelehrte Isaac Titsingh Berichte über das Brauen von Sojasauce. Obwohl frühere Beschreibungen von Sojasauce im Westen verbreitet wurden, war seine eine der ersten, die sich speziell auf das Brauen der japanischen Version konzentrierte. Mitte des 19. Jahrhunderts verschwand die japanische Sojasauce allmählich vom europäischen Markt und das Gewürz wurde zum Synonym für das chinesische Produkt. [26] Die Europäer waren nicht in der Lage, Sojasauce herzustellen, weil sie keinen Zugang zu Aspergillus oryzae hatten, dem zum Brauen verwendeten Pilz. Sojasauce aus Zutaten wie Portobello-Pilzen wurde im späten 18. Jahrhundert in europäischen Kochbüchern verbreitet.