Schwarze Bohnensauce

Chizi Jiang (chin.)

Kategorie

Fertigprodukte, Würzmittel

Beschreibung

Schwarze Bohnensauce ist eine wichtige und beliebte Zutat in der chinesischen Küche, insbesondere in der kantonesischen und Sichuan-Küche. Es ist so ein alltägliches Gewürz wie Ketchup in Europa.

Drei Hauptzutaten sind normalerweise in schwarzer Bohnensauce zu finden: fermentierte schwarze Bohnen (auch bekannt als schwarze Bohnen), Knoblauch und Sojasauce.

Aroma

Scharf und salzig und würzig mit einem Hauch von süßer schwarzer Bohnensauce verleiht chinesischem Essen einen unvergleichlichen Geschmack.

Verwendung

Schwarze Bohnensauce wird in der chinesischen Küche oft als Würzmittel verwendet. Es ist ein wichtiger Bestandteil vieler Gerichte wie gebratenem Reis, gebratenen Nudeln, Rindfleisch und Brokkoli und vielem mehr. Es kann auch als Dip für Fleisch oder Gemüse verwendet werden.

Es gibt viele verschiedene Rezepte für chinesische Schwarze Bohnensauce. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten:

½ Tasse fermentierte schwarze Bohnen
¼ Tasse Sojasauce
¼ Tasse Hühnerbrühe
2 EL Zucker
2 EL Öl
1 EL gehackter Knoblauch
1 EL gehackter Ingwer

1. Die fermentierten schwarzen Bohnen in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken.
2. Fügen Sie Sojasauce, Hühnerbrühe und Zucker hinzu und rühren Sie um, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch und Ingwer darin anbraten.
4. Fügen Sie die Bohnenmischung hinzu und kochen Sie sie unter ständigem Rühren für ca. 5 Minuten.
5. Die Sauce ist fertig, wenn sie dick und glänzend ist.

Einkauf / Aufbewahrung

Chinesische Schwarze Bohnensauce kann im Kühlschrank aufbewahrt werden. Es sollte in einem luftdichten Behälter aufbewahrt werden und hält sich etwa 2 Wochen.

Ersatz

Die besten Ersatzstoffe für schwarze Bohnensauce sind Hoisin-Sauce, Miso-Paste, Tianmian-Sauce, Austernsauce, Teriyaki-Sauce, leichte Sojasauce, Tamari-Sauce, Kecap Manis und vieles mehr.

Gesundheit

Das Kochen mit schwarzer Bohnensauce fügt jeder einzelnen Portion 65 Kalorien und 6 g Fett hinzu. Trotz des Fettes bleibt dies eine herzgesunde Ergänzung, da es kein Cholesterin und keine gesättigten Fette enthält.

Die fermentierten schwarzen Bohnen enthalten Bakterien, die helfen, das Körperfett zu reduzieren. Die Bohnen enthalten Eiweiß und Ballaststoffe und wenn der Körper keine

© 2026 coquina.de

überschüssigen Kohlenhydrate und Zucker enthält, wird es einfach, Fett zu reduzieren.
Schwarze Bohnen haben eine anti-karzinogene Wirkung: die hochwertigen Ballaststoffe in den Bohnen können den Körper davor bewahren, Karzinogene (krebserzeugende Substanzen) zu absorbieren. Zudem enthalten schwarze Bohnen Antioxidantien, die von Natur aus freie Radikale bekämpfen.
Bohnen enthalten viel hochwertiges Eiweiß. Deshalb machen sie lange satt und helfen beim Abnehmen. Sie sind gut für die Darmgesundheit und senken den Cholesterinspiegel. Schon eine Portion Bohnen deckt den Tagesbedarf an Folsäure.

© 2026 coquina.de