

Die Sojasauce von Kikkoman:

Sommerlich leicht, gesund und natürlich



Leicht und bekömmlich, dazu gesund und abwechslungsreich: Sommergerichte verfügen über das gewisse Extra – insbesondere in Kombination mit der Sojasauce von Kikkoman. Warum? Weil mit der Sojasauce von Kikkoman fast alles besser schmeckt. Denn die natürlich gebrauchte Sojasauce verstärkt den Eigengeschmack guter Zutaten, ohne sie zu dominieren, und verleiht daher allen Gerichten einen vollmundigen Geschmack. Und das Besondere: Durch die Beigabe von Kikkoman Sojasauce kann auf das herkömmliche Salzen fast ganz verzichtet werden.

Text: Irene Infanger | Fotos: zVg.



Tomaten, Oliven, Peperoni und Zucchetti, eingebettet in einem Nudelsalat ist nicht nur für den Gaumen, sondern nur schon für das Auge ein Genuss. Abgerundet wird der Salat mit einem sommerlichen Dressing aus Olivenöl, Sojasauce und etwas Ponzu Sojasauce Zitrone, dazu Senf und Honig.

Mit den sommerlichen Temperaturen erwacht bei vielen die Lust nach leichter und gesunder Kost. Sommergerichte, ob mit Fisch, Fleisch oder Gemüse, schmecken an heissen Sommertagen einfach am besten. Pouletschenkel an einer aromatischen Marinade, ein feiner Lachs, serviert an einer mediterranen Kräutersauce, ein frisch zubereiteter Kartoffelsalat mit einem Hauch Wasabi-Schärfe oder grilliertes Gemüse mit einem feinen Hummus-Dip der besonderen Art: Der kulinarischen Kreativität sind im Sommer keine Grenzen gesetzt. Damit das sommerliche Ess- oder gar Grillvergnügen zu einem einmaligen Geschmackserlebnis wird, darf jedoch etwas nicht fehlen: Die vielseitig einsetzbare Sojasauce von Kikkoman. Sie verleiht jeder Speise einen vollmundigen Geschmack, indem sie den Eigengeschmack jeder einzelnen Zutat des Gerichts hervorzuheben weiss. Dabei harmoniert die Kikkoman Sojasauce mit jeder Küchenlinie, egal ob italienisch, französisch oder asiatisch. Ob zum Marinieren von Fisch oder Fleisch, bei der Herstellung verschiedenster

Dip-Saucen oder aber zum Würzen oder Pochieren – der Einsatzbereich ist beinahe unendlich.

Das Besondere liegt in der Herstellung

Entgegen ihrer grossen Entfaltungskraft ist die Grundzusammensetzung von Kikkoman Sojasauce geradezu schwächling. Denn die natürlich gebrauchte Sojasauce besteht aus nur vier Grundzutaten: Sojabohnen, Weizen, Salz und Wasser. Diese Zutaten werden äusserst sorgfältig ausgewählt, da sie unmittelbaren Einfluss auf Geschmack und Aroma der Sojasauce haben. Und obwohl die Kikkoman Sojasauce heute in hochautomatisierten Produktionsstätten mit innovativer Technologie hergestellt wird, ist das Brauverfahren so traditionell wie die Sauce selbst. Das zugrunde liegende Verfahren des natürlichen Brauens – es dauert insgesamt sechs Monate – hat sich seit Jahrhunderten nicht verändert. Und anders als andere Saucen wird die Kikkoman Sojasauce ohne Konservierungs- und Zusatzstoffe hergestellt. Aufgrund des mehrmonatigen



Ob zu grilliertem Gemüse wie Zucchettiröllchen, Auberginen und Peperoni, zu grilliertem Fleisch wie Poulet-Saté oder genussvollem Fladenbrot. Der Hummus-Dip passt zu allem sehr gut.

Brauprozesses bilden sich über 300 Aromakomponenten in der Kikkoman Sojasauce. Diese einzelnen Komponenten sind in so geringer Menge enthalten, dass sie einzeln gar nicht identifiziert werden können. Im Zusammenspiel aber verleihen sie der Kikkoman Sojasauce ihr aussergewöhnliches und unverwechselbares Aroma.

Aussen knusprig, innen saftig

Die Kombination von Sojasauce mit Fleisch sorgt erwiesenermassen für einen noch saftigeren Fleischgenuss. Durch das Einlegen in Sojasauce kann der Wasserverlust verhindert werden. Denn Fleisch besteht grösstenteils aus Muskeln und dem darin gespeicherten Wasser. Wird das Fleisch erhitzt, beginnen die darin enthaltenen Proteine zu denaturieren. Die Proteinfasern ziehen sich zusammen, das Wasser entweicht, und das Fleisch wird fester und zäher, je länger es erhitzt wird. Um das zu verhindern, muss das Eiweiss in den Fasern abgebaut werden. Denn: Sind keine Proteine vorhanden, können sie sich auch nicht zusammenziehen. Dieser Eiweissabbau geschieht durch Enzyme, die in der Sojasauce enthalten sind. Also: Fleisch vor dem Braten eine Stunde lang in Sojasauce einlegen – und der perfekte Grillerfolg ist garantiert! Obendrein wird durch die Sojasauce von Kikkoman das Fleischaroma verstärkt, und durch die in der Sojasauce enthaltenen Aminosäuren – diese reagieren schnell auf Hitze – bräunt das Fleisch schneller; die Oberfläche wird dadurch aromatischer und dunkler, das Fleisch bleibt aber saftig. Ideen für Marinaden gibt es viele. So passt die Kikkoman Sojasauce optimal in Kombination mit Honig, Joghurt oder Schwarzbier, aber auch mit mediterranen Kräutern, Ingwer oder Thymian. Auch mit Zitronengras oder mit der klassischen BBQ-Sauce überzeugt der natürliche Geschmacksverstärker.



Leicht, lecker und gesund: Die Kikkoman Sojasauce eignet sich insbesondere in Kombination mit Fisch, hier angereichert an einer Orangen-Marinade. Dazu braucht es lediglich ein wenig Orangensaft, Olivenöl und Sojasauce – und schon ist ein wunderbares Geschmackserlebnis gegeben.



Ein herrlich leichter Salat, angereichert mit frischem Gemüse und Früchten, serviert an einem einfachen Dressing mit Sojasauce, Olivenöl, Honig und etwas Senf. Der Ess-Genuss ist umso grösser.

Rezept-Inputs

1 Sommerlich leicht und obendrauf gesund

Ob als Hauptdarsteller oder als Beilage, insbesondere zu Gerichten vom Grill: Salat zeigt sich im Sommer in den unterschiedlichsten Varianten. Die Kikkoman Sojasauce eignet sich ideal dazu, die Salatkreation zu variieren. Fruchtig-rote Tomaten, saftige Salatgurken, frischer Kopfsalat und obendrauf knackige Peperoni und feurige Radieschen dürfen bei keinem Sommergericht fehlen. Und wer dazu eine speziell pikante Salatsauce zu servieren weiss, überzeugt alle Gäste. Etwas Sherry, vermischt mit der Kikkoman Sojasauce und wenig Olivenöl, verfeinert mit etwas Basilikum und Schnittlauch und frisch gemahlenem Pfeffer zum Abrunden: Der ohnehin schon schmackhafte Salat – dank seinen frischen Zutaten aus dem Garten oder vom Gemüsemarkt – erhält in Kombination mit der Kikkoman Sojasauce das gewisse Extra.

2 Die Grillsaison ist eröffnet!

Steigen die Temperaturen, kommt bei vielen die Lust aufs Grillieren auf. Und dieses ist ja des Schweizer bekanntlich liebste Beschäftigung im Sommer, sei es draussen in der Natur, im eigenen Garten oder auch mal verwöhnen lassend auf der Sonnenterrasse eines Restaurants. Was es dazu braucht? Nicht viel: Neben dem passenden Wetter, guter Laune und viel Hunger natürlich auch die bevorzugte Leibspeise. Dabei sind der kulinarischen Fantasie keine Grenzen gesetzt. Von Fleisch bis Fisch, von Gemüse bis Salat, von Dips bis Salsa kommt alles auf den Rost und Tisch, was die Gaumen von Grillfans erfreut. Überraschen Sie ihre Gäste zum Beispiel mit einem Schweinskotelett an einer salzig-süssen Marinade. Was es dazu braucht? Etwas Aprikosenkonfitüre, ganz wenig Olivenöl, grob gemahlenen Pfeffer und natürlich die Sojasauce von Kikkoman. Die Koteletts mit der Marinade einmassieren und für gut eine Stunde ruhen lassen, danach während maximal 25 Minuten auf dem Grill oder im Ofen garen.



Koteletten, mariniert an einer fruchtig-süssen Sauce mit Soja kombiniert. Die Sojasauce von Kikkoman sorgt nicht nur für ein rundes Geschmackserlebnis, sondern auch dafür, dass das Fleisch saftig bleibt.



Oliven in Kombination mit Apfelmus? Nein? Wir sagen doch: Dazu etwas Zitronensaft, Olivenöl und Sojasauce von Kikkoman, wenig Zucker und obendrauf zerkleinerte Kapern. Zum Oliven-Sojasauce-Dip passt dünnes, knusprig geröstetes Baguette.

3 Dips: Eine Bereicherung für jeden Aperó

Ob als Vorspeise oder Fingerfood, als Beilage zu einem sommerlichen Festessen. Die Dip-Kreationen von Kikkoman lassen sich vielseitig kombinieren und einsetzen. Mit ihnen lässt sich sogar ein festliches Dip-Menu oder -Buffet kreieren, an dem sich jeder nach Belieben und Geschmacksvorlieben bedienen kann. Gewürzt und verfeinert mit den Kikkoman Sojasaucen entfalten sie ein wunderbares Umami – eine Vollmundigkeit, die ein wahrer Festakt für den Gaumen ist. Ein Beispiel gefällig? Ein leckerer Oliven-Dip, serviert mit knusprigem Baguette. In den Oliven-Dip gehören nebst der Grundausrüstung Oliven und Sojasauce ein wenig Zitronensaft, Olivenöl, Apfelmus sowie ganz wenig Zucker und Pinienkerne. Alles im Mixer vermengt und anschliessend ein paar kleingehackte Kapern obendrauf.



Ein in Sojasauce eingelegtes Fleisch erhält nicht nur ein vorzügliches Aroma, sondern wird auch saftiger. Denn durch die in der Sojasauce enthaltenen Enzyme entweicht weniger Wasser aus den Muskeln.

i

Übersicht zu Kikkoman-Produkten

Kikkoman gehört heute zum Weltmarktführer im Bereich Sojasauce und ist in über 100 Ländern zuhause. In der Schweiz werden die Produkte von der Delico AG, Gossau, als Generalimporteurin eingeführt und sind im spezialisierten Gastro-Grosshandel, in den Gastro-CC-Ketten sowie auch bei den Grossverteilern erhältlich. Neben dem Original der natürlichen Sojasauce von Kikkoman gibt es mittlerweile auch eine glutenfreie Variante und eine solche mit 43 Prozent weniger Salz sowie Sojasaucen speziell für süsse oder exotische Speisen.

Das vollkommene Geschmackserlebnis

Die Kikkoman Sojasauce überzeugt durch einen ausgewogenen, aromatischen Geschmack: auch Umami genannt. Der Begriff stammt wie die Sojasauce selbst aus dem Japanischen. Er bedeutet so viel wie vollmundig oder wohlschmeckend und gilt neben süss, sauer, salzig und bitter als fünfte Geschmacksdimension. Entdeckt wurde sie erst Anfang des 20. Jahrhunderts. Sie wurde früher häufig mit asiatischen Gerichten in Verbindung gebracht. Umami ist trotz seines Namens aber kein asiatisches Phänomen. Der vollmundige Geschmack ist typisch auch für international bekannte Lebensmittel wie Tomaten, Parmesankäse oder Pilze. Gerichte, die mit

Umami in Verbindung gebracht werden, schmecken «runder» und brauchen oft kein zusätzliches Salz. Daher spielt Umami auch in der salzreduzierten Ernährung eine wichtige Rolle. Dank dem Zusatz von Kikkoman Sojasauce lässt sich das Beifügen von Tafelsalz je nach Gericht um bis zu 50 Prozent senken. Denn die Sojasauce enthält jede Menge natürliches Umami, und dieses hebt die verschiedenen Aromen eines Gerichts hervor, die durch das herkömmliche Salz zum Teil verdeckt werden. Probieren Sie es selbst aus. Im Übrigen: Wer keine Lust aufs Grillieren hat, sondern lieber bewährte Schweizer Kost isst und serviert, der ist mit der Sojasauce von Kikkoman ebenso gut bedient. Schliesslich passt sie auch perfekt zu einem waschechten Zürcher Geschnetzelten oder zu einem Wurst-Käse-Salat. Auch Gehacktes mit Hörnli ist mit der Sojasauce von Kikkoman ein Gaumenschmaus.



Mehr zum Thema

Delico AG

Bahnhofstrasse 6
9200 Gossau
Tel. 071 388 86 40
info@delico.ch
www.delico.ch