Die Sojasauce von Kikkoman:

Vielfalt und Kreativität – auch in Wintergerichten!

Suppe, Eintopf oder Roulade: In den Wintermonaten sind Mahlzeiten gefragt, die Körper und Geist erwärmen und für ein wohliges Befinden in der dunklen und kalten Jahreszeit sorgen. Darüber hinaus soll aber auch der Genuss nicht zu kurz kommen. Ein besonderes Extra gewährleistet die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman – sie verleiht jedem Gericht einen vollmundigen Geschmack. Und obendrauf kann dank der umami-reichen Sojasauce erst noch mit weniger Salz gekocht werden.

Text: Irene Infanger | Bilder: zVg

1

1 | Ein feines, cremiges Karotten-Koriander-Suppenrezept mit einem Schuss Kikkoman Sojasauce, das in nur 30 Minuten zubereitet ist. Die Burrata und die Mandeln verleihen ihr einen Hauch von Luxus und machen sie zu einer idealen Vorspeise für eine Abendgesellschaft.

2 | Wirsingroulade mit Tomaten-Lebkuchensauce sorgt für eine Geschmacksexplosion. Dank dem Zusatz der natürlich gebrauten Sojasauce erhält das Hackfleisch in Kombination mit dem Wirsing eine besondere Note, während ein Hauch von Lebkuchengewürz für eine Überraschung sorgt.

3 | Ein einfaches und vegetarisches Nudelrezept, serviert mit grünem Avocado-Pesto und rotem Tomaten-Thymian-Pesto, abgeschmeckt mit wenig Sojasauce. Das Gericht kann zusätzlich mit einem Topping aus gebratenen Gemüsewürfeln oder frischen Kräutern garniert werden.

4 | Dieser Linseneintopf mit Gemüse und leichtem Zusatz von Curry sorgt für eine wohlige Wärme im Körper – passend für die kalte Jahreszeit. Abgeschmeckt mit Kikkoman Sojasauce und Gewürzjoghurt sowie mit einigen Dattelwürfeln und Paprikapulver angerichtet, erhält man ein wunderbares Gericht mit vielen unterschiedliche Geschmacksnoten.

Die Kikkoman Sojasauce ist bekannt für ihre aussergewöhnliche Vielseitigkeit. Sie harmoniert mit jeder Kulinarik-Linie – ob Italienisch, Französisch oder Asiatisch. Dabei passt sie zu Fleisch, Gemüse, Pasta, Suppen, Saucen, Salaten, Marinaden, Dips und sogar zu Desserts. Der Einsatzbereich von Kikkoman Sojasauce ist beinahe unbegrenzt.
Verwendet wird die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman vor allem zum Marinieren, Ablöschen, Pochieren, Würzen, Kochen und Nachwürzen – so, dass die Sojasauce das Gericht geschmacklich nicht überdeckt. Entgegen ihren breitabgestützten Einsatzmöglichkeiten und ihrer grossen Entfaltungskraft ist die Zusammensetzung der Sojasauce geradezu «schmächtig»: Denn die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman 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 Werken mit innovativer Technologie hergestellt wird, ist das Brauverfahren so traditionell wie die Sauce selbst. Das zugrundeliegende 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 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.

Das vollkommene Geschmackserlebnis

Die bevorstehenden Feiertage sind ein Fest für alle Sinne – insbesondere für die Geschmackssinne, die in diesen Tagen mit allerlei Delikatessen verwöhnt werden. Süss, sauer, salzig und bitter – das sind die vier Geschmackserlebnisse, die wir kennen. Es gibt jedoch noch eine fünfte Geschmacksdimension: Umami! Der Begriff stammt wie die Sojasauce selbst aus dem Japanischen. Er bedeutet so viel wie vollmundig oder wohlschmeckend. Entdeckt wurde die Geschmacksdimension erst Anfang des 20. Jahrhunderts und 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. Auch die Kikkoman Sojasauce enthält jede Menge natürliches Umami – und dieses hebt die verschiedenen Aromen eines Gerichts hervor, die durch das herkömmliche Salz zum Teil verdeckt werden. Daher spielt Umami auch in der salzreduzierten Ernährung eine wichtige Rolle. Dank dem Zusatz von Kikkoman lässt sich das Beifügen von Tafelsalz je nach Gericht um bis zu 50 Prozent reduzieren.

2

Für jeden Geschmack das Richtige

Kikkoman ist heute Weltmarktführer im Bereich Sojasauce und in über 100 Ländern präsent. In der Schweiz werden die Kikkoman-Produkte von der Delico AG, Gossau SG, 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 mit 43 Prozent weniger Salz sowie eine Sojasauce speziell für süsse oder exotische Speisen. Wer besonders wert legt auf rein biologischen Anbau der Zutaten ist mit der Bio-Sojasauce von Kikkoman bestens bedient.

3

4

Rezept-Inputs

Suppenkreationen: lecker und gesund

Was wäre ein Winter ohne feine und gesunde Suppen? Genau: unvorstellbar. Suppen sorgen nicht nur für wohlige Wärme in der kalten Jahreszeit, sondern sind obendrauf auch gesund und sorgen für wertvolle Vitamine. So gibt der Gemüsegarten auch im Winter wertvolle Zutaten her, um geschmackvolle Kreationen zuzubereiten. Egal, ob eine klare Suppe mit Einlage oder eine Gemüsesuppe – das Finishing sollte stets ein Schuss Kikkoman Sojasauce sein. Das spart Salz und sorgt dafür, dass die Suppe noch «runder» schmeckt. Für pure Gemütlichkeit in einer Schüssel sorgt beispielsweise die Pilzsuppe von Kikkoman. Sie ist einfach zubereitet, und der knusprige Speck, das Popcorn und die Kräuter, verbunden mit ganz wenig Kikkoman Sojasauce, sorgen für zusätzlichen Geschmack und feine Konsistenz. Der würzige Kick von Meerrettich und Jalapeño Chili wärmt an kalten Tagen ganz bestimmt.

Vielfältig und fein auch ohne Fleisch!

Die vegetarische Küche ist vielseitig. Die Stars sind viel frisches Gemüse, Reis, verschiedene Pasta und Nudeln oder eine feine Kombination daraus. Im Winter haben Kohlsorten Saison, und auf dem Einkaufszettel dürfen Rosen-, Grün- und China- sowie Weisskohl auf keinen Fall fehlen. Sie sind perfekt für traditionelle Eintöpfe, gleichzeitig passen sie wunderbar in eher unkonventionelle Gerichte wie zum Beispiel Grünkohl-Curry oder Rosenkohl-Antipasti – natürlich mit einem Spritzer Kikkoman Sojasauce, um den Geschmack perfekt abzurunden. Lecker und knusprig sind die vegetarischen Kroketten. Feinster Kartoffelstock wird gefüllt mit frischem Gemüse wie Broccoli, Blumenkohl und Champignons, in Mehl gewendet, in die Ei-Soja-Masse getunkt und mit Pankomehl versehen. Ein herrlich überraschendes Gericht – auch für Fleischliebhaber.

Ein perfektes Zusammenspiel

Ob Spaghetti, Farfalle, Ravioli oder Tagliatelle: Die Auswahl an Nudelsorten ist riesig. Dabei präsentieren sie sich in vielfältiger Form und Grösse auf dem Teller. Und so vielfältig die Auswahl ist, so unterschiedlich sind auch die Geschmäcker. Die einen bevorzugen Nudeln, andere lieben Farfalle. Klar aber ist: Pasta und die natürlich gebraute Sojasauce von Kikkoman sind ein perfektes Duo. Das zeigt das folgende Rezept, das schnell und einfach zubereitet, im Geschmack aber unglaublich überzeugend ist: Maccheroni an einer feinen Lachs-Rahm-Sauce, verfeinert mit frischem und nährstoffreichem Spinat. Mit einem Schuss Kikkoman Sojasauce kommen Fisch und Gemüse geschmacklich voll zur Geltung – und auch optisch ist diese Kreation ein Hingucker.

Ein Extra für Geschmack und Glanz

Die Kombination von Sojasauce mit Fleisch sorgt erwiesenermassen für ein noch saftigeres Genusserlebnis. Durch das Einlegen in Sojasauce kann der Wasserverlust von Fleisch verhindert werden. 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. Den Sonntagsbraten einfach mit der natürlich gebrauten Sojasauce und zusätzlich etwas Honig marinieren: Ein appetitlicher Glanz auf dem Fleisch ist garantiert und der besondere Geschmack sowieso. Aber auch Saucen gewinnen mit einem Schuss Sojasauce – farblich wie geschmacklich. Beweis dafür sind die gebratenen Filetsteaks an einer Feigensenf-Sauce. Begleitet von luftigen Kartoffelbällchen erhält man ein vollkommenes Gericht.

Gesund, leicht und wunderbar kombinierbar

Reich an Nährstoffen, fettarm und mit einem besonderen Geschmack, ist Fisch auch im Winter eine leckere Alternative zu Fleisch und zugleich ein wichtiger Bestandteil in der Ernährung des Menschen. Dabei ist Fisch wunderbar kombinierbar mit saisonalen Beilagen des Winters. Ein besonders beliebter Speisefisch ist der Dorsch (oder auch Kabeljau genannt). Er enthält nicht nur viele wertvolle Nährstoffe, sondern sorgt im Gaumen für einen feinen salzigen Geschmack. Dorschfilet pochiert an einer Panko-Buttersauce serviert, löst wahre Gaumenfreude aus. Dazu ein Gemüse-Kartoffel-Bouquet, abgeschmeckt mit etwas Zitronensaft und Sojasauce, führt zu einem leichten und geschmacklichen Erlebnis.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Anders als Suppen werden Eintöpfe nicht püriert und beinhalten nicht nur eine kleine Anzahl an Zutaten. Je mehr, desto besser – das ist das Motto für Eintöpfe! Der Kreativität und dem Geschmack sind keine Grenzen gesetzt. Einfach alles in den Topf werfen und probieren. Dadurch sind Eintöpfe sättigender als Suppen, und man kann sie als vollwertige Mahlzeit zu sich nehmen. Eintöpfe enthalten oftmals Hülsenfrüchte wie Linsen, Erbsen oder Bohnen sowie viel Gemüse und Fleisch. Ein deftiges und herzhaftes Rezept, inspiriert von den Aromen Mexikos, ist die schwarze scharfe Bohnensuppe mit Chorizo. Die pikante Wurst und die Peperoni sorgen für einen warmen und rauchigen Geschmack. Das Gericht kann nach Geschmack mit etwas Schärfe angepasst werden. Perfekt zum Dippen können dazu Tortilla-Dreiecke serviert werden.

Mehr zum Thema

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

Hier geht's zu weiteren Infos zum Thema