



---

*Black Garlic Sauce*

## **Black Garlic Sauce**

Die Black Garlic Sauce ist eine leckere Aioli mit frischen Aromen, die einen großartigen Geschmack bieten.

Der schwarze fermentierte Knoblauch ist hier sowohl der Geschmacksträger als auch der Namensgeber der Sauce.

Hierzu muss der Knoblauch über Wochen leicht erhitzt werden. Nur so können sich die Aromen ganz entfalten. Die Schärfe des weißen Knoblauchs wird somit genommen. Am Ende bleibt dann nur ein angenehmer, leckerer Geschmack.



## Was genau ist schwarzer Knoblauch?

Schwarzer Knoblauch ist ein gealterter Knoblauch, der aufgrund der Maillard-Reaktion schwarz gefärbt ist. Der Knoblauch wurde hier sozusagen karamellisiert.

Die Herkunft ist auf die asiatische Küche zurückzuführen, wie zum Beispiel China, Korea und Japan. Die Asiaten sind bekannt dafür, dass sie Essen fermentieren.

Bei der Fermentation wird der weiße Knoblauch unter einem Luftabschluss bei 60 Grad Celsius viele Wochen lang gegart.

Dieser Prozess verändert die Farbe, die Konsistenz und den Geschmack. So bekommt der Knoblauch eine heilsame Wirkung. Der Gehalt der Antioxidantien steigt ebenfalls an.

Der Knoblauch wird schwarz weil Zucker und Aminosäuren sich hier in stickstoffhaltige Verbindungen umwandeln. Der Geschmack ähnelt hier dem Balsamico Essig. Sogar der markante Geruch verschwindet nach dem Fermentierungsprozess.



## Wie ist die Wirkung von Black Garlic?

- Die Verdauung wird gefördert
- Der Magen wird geschont
- Der Mundgeruch verschwindet
- Geschmack und Antioxidantien steigen an

Schwarzer Knoblauch kann erkrankte Menschen schneller heilen als weißer Knoblauch.

Die Antioxidantien sorgen für eine entzündungshemmende, antibakterielle und antiallergische Wirkung. So werden Schlafstörungen und Verstopfungen unterbrochen. Man sagt auch, dass der schwarze Knoblauch krebshemmend sein kann.

Deshalb sollte man auf diesen bei Darmkrebs, Magenkrebs und Leukämie konsumieren, denn Black Garlic wirkt sich positiv auf die Blutgefäße, die Leber und auf das Herz aus.

Durch die Nährstoffe wird die Leber vor Giftstoffen auf längere Zeit geschützt und Kalkablagerungen in den Blutgefäßen können abgebaut werden. Aus gesundheitlicher Sicht ist der schwarze Knoblauch ein wahres Heilmittel.

## Wobei kann Black Garlic noch helfen?

- Verkalkte Blutgefäße
  - Verkalkte Herzerarterien
  - Arteriosklerose
- 
- Um das Immunsystem zu stärken
  - Der Alterungsprozess der Haut wird verlangsamt

## Wo kauft man die Black Garlic Sauce?

Schwarze Knoblauch Sauce erhält man meistens nur in Online Shops. Es ist wichtig beim Kauf auf die Qualität zu achten. Nur eine gute Qualität wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus.

Die Gärungszeit, sowie der Nährstoffgehalt kann viel über die Qualität der Sauce berichten. Die Gärungszeit sollte mindestens 30 Tage betragen.

Eine 90-tägige Gärungszeit ist jedoch viel besser. Die Popularität nimmt langsam zu aufgrund der gesundheitlichen Vorteile, die der schwarze Knoblauch bringt.

Die Nährwerte von der Black Garlic Sauce:

- Energie: 885 kJ / 211 kcal
- Fettgehalt: 18,9 Gramm
- Gesättigte Fettsäuren: 1,67 Gramm
- Kohlenhydrate: 9,64 Gramm
- Davon Zucker: 4,11 Gramm
- Eiweiß: 0,41 Gramm
- Salz: 1,56 Gramm

amazon.de



Mandoi BIO  
schwarzer...

EUR 9,99

Kaufen

amazon.de



Schwarzer  
Knoblauch...

EUR 34,90

Kaufen

amazon.de



Hymor  
geschälter...

EUR 59,99

Kaufen

amazon.de



MYEXQST  
Schwarzer...

EUR 10,90

Kaufen

amazon.de



Royal Spice  
fermentierter...

EUR 15,90

Kaufen

# Wie stellt man Black Garlic Sauce selbst her?

Zutaten für vier Portionen:

- 6 Knoblauchzehen
- 300 Milliliter Wasser
- 2 Esslöffel dunkle Sojasauce
- 2 Esslöffel Austernsauce
- 2 Esslöffel Maisstärke
- Chilliflocken

## Zubereitung der Black Garlic Sauce:

1. Der Knoblauch muss zuerst fein gehackt werden. Wer faul ist, darf diesen auch in einer Knoblauchpresse durchpressen.
2. Danach wird der Knoblauch mit den restlichen Zutaten in einer Schüssel vermengt und in einen heißen Topf gegeben.
3. Dort lässt man die Masse kurz aufkochen, bis die Sauce gebunden wird. Danach muss die Sauce sofort vom Herz genommen werden.
4. Bei Bedarf dürfen Korrekturen durchgeführt und noch etwas Wasser oder Maisstärke dazugegeben werden.

Allgemein sollte die Sauce zu Fleisch oder Fisch serviert werden. Kann jedoch auch mit Dim Sum oder Frühlingsrollen gegessen werden.

## Fazit:

Die schwarze Knoblauch Sauce ist eine Zutat, die in keinem Haushalt fehlen sollte, weil sie erstens gut schmeckt, zweitens viel zur menschlichen Gesundheit beiträgt und drittens den Menschen vor vielen Krankheiten beschützen kann.

Two Flavored Mayo Recipes - Black Garlic and 'N...



00:00

00:00

Weitere nützliche Links über das Thema Black Garlic Sauce oder Sossen mit schwarzem Knoblauch findest Du hier aufgelistet:

- Black Garlic Rezepte (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-rezepte/>)
- Knoblauch Sosse (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-sosse/>)
- Chefkoch.de (<https://www.chefkoch.de/rezepte/1340101238829729/Black-Garlic-Sauce.html>)
- Oilvinegar.de (<https://www.oilvinegar.de/black-garlic-sauce-250ml.html>)

---

## *Teilen:*

 Facebook

 Twitter

 WhatsApp

 Email

---

*Weitere beliebte Artikel*



(<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)

Knoblauch ernten (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)

Worauf man beim Knoblauch ernten achten sollte! Es gibt so einige wichtige Punkte zu beachten, bevor man den Knoblauch ernten kann. Hier werden Ihnen mehr » (<https://www.black-garlic.ch/knoblauch-ernten/>)



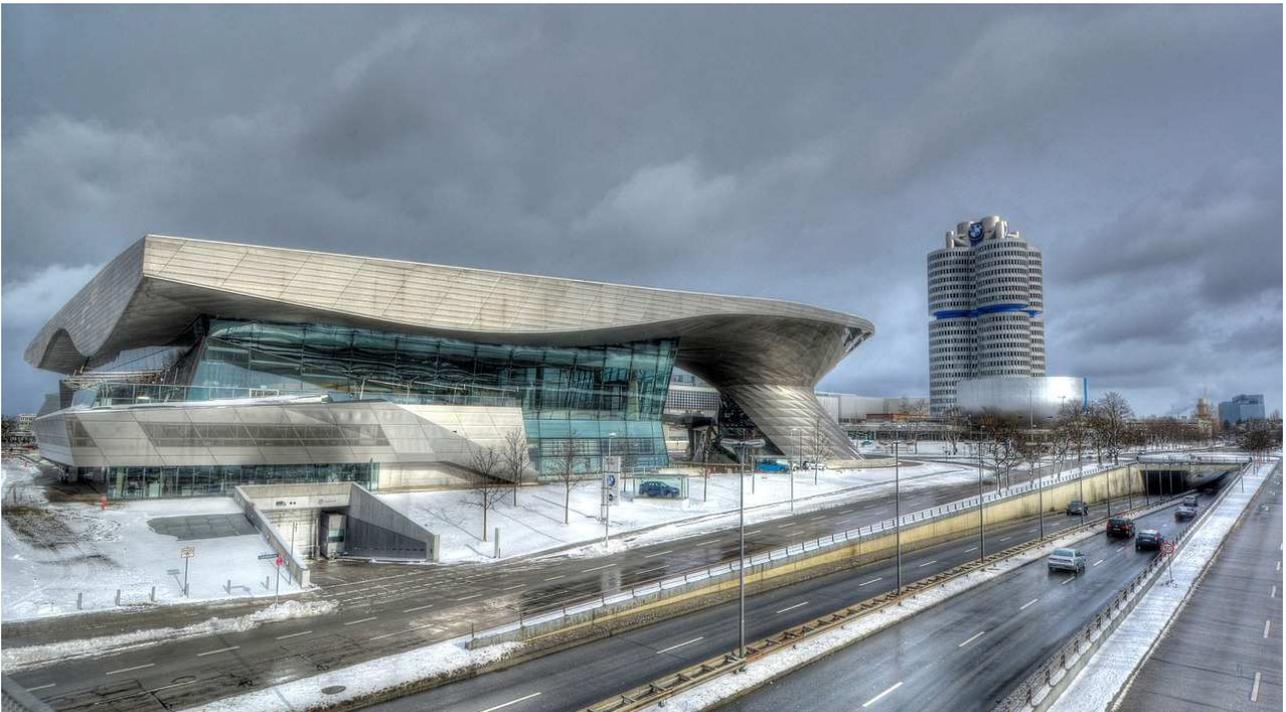


(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-lidl/>)

### Neu Schwarzer Knoblauch Lidl 2022 (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-lidl/>)

Schwarzer Knoblauch Lidl, Aldi, Edeka, Migros und Co. Black Garlic im Grosshandel und Supermärkten Bedeutung von Black Garlic – Black Garlic heißt übersetzt schwarzer

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-lidl/>)



(<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-coop/>)

### Schwarzer Knoblauch Coop – Die Super Trends 2022 (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-coop/>)

Schwarzer Knoblauch Coop, Lidl, Migros usw. Schwarzer Knoblauch Coop bzw. Black Garlic, das neue Food-Phänomen – Aber was ist das genau? Wir liefern alle

**mehr »** (<https://www.black-garlic.ch/schwarzer-knoblauch-coop/>)





.. - 109535094537208 )

ar  
li  
c.  
ch )

...  
/b  
lc  
k  
g  
rl  
c/  
)

h  
G  
ar  
li  
c)