

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Agar-Agar

Der Name Agar-Agar kommt aus dem Malaiischen und bedeutet "gelierendes Lebensmittel aus Algen".

Es ist das älteste u. ergiebigste Geliemittel pflanzlichen Ursprungs.

Agar-Agar läßt sich einfach u. problemlos in süßen u. pikanten Speisen verarbeiten, da die Gelbildung von keinerlei Zusätzen, wie z. B. Zucker abhängig ist. Grundsätzl. muß Agar-Agar 1-2 Min. in etwas Flüssigkeit gekocht werden, damit es seine Gelierekraft vollständig entfalten kann. Erst beim Abkühlen beginnt d. Masse fest zu werden.

Grundsätzliche Dosierung:

¼ gestr. Tl Agar-Agar für 200 cm³ Flüssigkeit od. Fruchtbrei

¾ gestr. Tl Agar-Agar für 500 cm³ Flüssigkeit od. Fruchtbrei

1 leicht geh. Tl Agar-Agar für 750 cm³ Flüssigkeit od. Fruchtbrei

Grundrezept:

¾ gestr. Tl Agar-Agar für 500 cm³ Fruchtsaft, Fruchtbrei, Milch oder andere Flüssigkeit. Von dieser Flüssigkeit ca. 100 cm³ abnehmen u. m. d. Agar-Agar verquirlen. Der Rest d. Flüssigkeit z. Kochen bringen, d. angerührte Agar-Agar einrühren u. 2 Min. unter Rühren kochen lassen. Mit Agar-Agar zubereitete Speisen werden erst beim Abkühlen fest.

Agar-Agar-Gelée sind reversibel.

Agar-Agar anstelle von Gelatine:

Was ist zu beachten:

1. 6 Blatt Gelatine entsprechen einem ¾ gestr. Tl Agar-Agar
2. Die errechnete Menge Agar-Agar muß für 1-2 Min. in etwas Flüssigkeit aufgekocht werden.
3. Eine Ausnahme sind d. Rezepte, die nicht aufgekocht werden können

(Quarkcreme):

Hier: anstelle v. 6 Bl Gelatine = 1 gestr. Tl Agar-Agar mit 150 cm³ Wasser, Saft od. Milch aufkochen u. m. d. Rezeptzutaten vermischen.