Treber

Treber ist ein Reststoff bei der Bierherstellung, es ist das „ausgelaugte“ Malz, welches nach der Maische von der Würze (die dann später zum Bier wird) getrennt wird. Treber wird in aller Regel nicht einfach entsorgt, obwohl er einen hervorragenden Kompost abgibt, sondern findet Verwendung in der Lebensmittelindustrie, als Viehfutter oder vereinzelt als Rohstoff für Biokraftstoffe.

Letztlich ist das eigentlich alles viel zu schade, Treber enthält eine ganze Menge an Ballaststoffen, wichtige Enzyme und Spurenelemente, einiges an Vitaminen und Eiweiß. Eine direkte Verwertung, wäre da eigentlich die bessere Alternative.

Hinweis: *An Brautagen, geben wir Treber kostenlos ab. Entsprechende Hinweise wird es geben.*

Hier ein paar Ideen.

Treberbrot

Aus Treber Brot zu backen, ist recht einfach und das Ergebnis ist lecker und gesund.



Zutaten

Für ein 750 Gramm Brot:

- 250gr Treber
- 500gr Mehl
- 250ml Bier
- 1/4 Würfel frische Hefe
- 3TL Salz

Beim Mehl kann fantasievoll gemixt werden. 50-70% der Mehlmenge sollten aber Weizen oder

Dinkelmehl sein. Ich bevorzuge die Vollkornvarianten. Der Rest kann Roggenmehl sein. Auch hier bevorzuge ich die Vollkornvariante.

Ergänzend zu den Zutaten des Grundrezepts können für eine herzhafte Variante auch Schinkenwürfel und/oder geröstete Zwiebeln nach eigenem Geschmack zugegeben werden. Auch Sonnenblumenkerne oder verschiedenste Nüsse schmecken lecker, vor allem wenn man sie in der Pfanne zunächst leicht anröstet.

Zubereitung

Zunächst kann man der Hefe ein wenig Vorsprung geben. Dazu zerdrückt man sie in lauwarmem Wasser, dem eine Priese Zucker zugegeben wurde und stellt sie beiseite. Sie fängt dann an den Zucker zu vergären; an einer leichten Schaumkrone zu erkennen, die sich nach einer Weile bildet.

Dann alle Zutaten in eine Schüssel geben und zu einem homogenen Teig kneten. Der fertige Teig sollte mindestens eine Stunde abgedeckt ruhen, besser ist aber ihm mehr Zeit zu geben. Über Nacht in der Küche stehen lassen ist kein Fehler.

Zum Backen kann der Teig entweder in eine Kastenform gegeben oder auf einer mehlierten Arbeitsfläche zu einem Laib geformt werden. Den Ofen auf 220°C (Umluft) aufheizen und den Teig dann eine Stunde backen.

Damit die Kruste schön knusprig wird, kann das Brot während des Backens ein oder mehrfach mit Bier eingepinselt werden. Gegen Ende das Ganze im Auge behalten, je nach Ofen kann es sehr schnell in Richtung kritische Schwärze umschlagen. 😉

Hinweis: *Treber werden wir an den Brautagen kostenlos abgeben.*

Treber-Müsli

Das ist eigentlich kein Rezept, sondern lediglich eine Verarbeitungsmöglichkeit.

Der Treber, kann in kleinen Portionen in einer Pfanne vorsichtig getrocknet und dann bei etwas erhöhter Hitze mit Honig leicht angebraten werden. Beim Anbraten immer gut umrühren, da der Honig schnell zum Anbrennen neigt. Das Ganze sollte schnell gehen, da Honig nicht zu lange hoch erhitzt werden sollte.

Das Ergebnis kann mit anderen Müsli-Zutaten gemischt oder als eigenständiges Müsli gegessen werden.

Treber-Puffer

Auch herzhaft schmeckt Treber. Eine einfache Möglichkeit dies zu probieren sind leckere Puffer.

Zutaten:

1. Treber
2. Sojaflocken
3. Haferflocken
4. Feta
5. Eier
6. Buttermilch
7. Gekörnte Brühe oder Soja-Sauce
8. Pfeffer, Salz, Koriander, Kreuzkümmel, Minze

Auf Mengenangaben wurde bewusst verzichtet. Mischen Sie einfach so viel Puffermasse zusammen, wie Sie mögen. Ein gehäufter Esslöffel Puffermasse ergibt einen Puffer.

Verwenden Sie Treber und Sojaflocken im Verhältnis 2:1. Die Sojaflocken sollten zunächst über Nacht in Wasser (mit etwas Salz oder gekörnter Brühe) einweichen.

Zerdrücken Sie zunächst Feta (Menge nach Geschmack) mit einer Gabel. Mischen Sie dann Treber, Sojaflocken und Feta zu einer körnigen Masse. Wegen der Sojaflocken schadet es nicht die Masse mit einer Gaben noch ein bisschen zu „zerdrücken“.

Geben Sie jetzt einen kleinen Schuss Buttermilch zu und schlagen 1 bis X Eier in die Masse. Die Anzahl der Eier ist abhängig von der Teigmenge. Auf eine Menge Teig für 3 bis 6 Puffer passen 2 Eier. Das Ganze gut vermischen.

Geben Sie jetzt feine Haferflocken zu bis die Masse zäher wird. sie sollte nicht von einem Löffel „fließen“.

Würzen Sie jetzt nach Geschmack mit Pfeffer Salz (oder gekörnter Brühe, alternativ kann auch Soja-Sauce verwendet werden) Koriander, Kreuzkümmel und Minze nach Geschmack.

Noch einmal gut durchmischen und alles 10 bis 15 Minuten ziehen lassen.

Danach, wie Kartoffelpuffer in einer Pfanne goldbraun braten.

Wenn Sie das ganze Vegan haben möchten, gebrauchen Sie Ihre Fantasie.

Ein kleiner Tipp: Wenn Sie Frikadellen machen möchten, können Sie einen Teil des Hackfleischs durch Treber ersetzen. Das dürfte immer noch genauso Lecker sein wie klassische Frikadellen, macht Sie aber deutlich gesünder.

From:
https://wiki.braumit.de/ - **BRAUmit e.V. - Wiki**

Permanent link:
https://wiki.braumit.de/doku.php?id=public:brot&rev=1748243282

Last update: **2025/05/26 09:08**