

## 5-Korn-Fränzchen

- Montag, Dezember 07, 2009

<https://ketex.de/blog/5-korn-franzchen/>

*Die Wortkreation für dieses 5-Korn-Roggenbrötchen stammt nicht von mir, sondern ich habe den Namen "Fränzchen" von der Bäckerei Hinkel aus Düsseldorf mitgebracht. Ich fand den Namen und auch die dreieckige Form sehr ausgefallen und lustig. Das 5-Korn-Schrot gibt dem Brötchen eine kräftige und sehr knusprige Kruste.*

*Die 5-Korn-Mischung für das Brühstück kann man z.B. aus [BIO-Weizen](#), [BIO-Roggen](#), [Urdinkel](#), [Emmer](#) und [Einkorn](#) mischen und frisch in der [Getreidemühle](#) schroten. Man kann auch andere Getreidesorten (oder Pseudogetreide wie Buchweizen o.ä.) nehmen. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Aus diesem Grund biete ich auch in meinem Shop keine vorgefertigte Mischung an (wie man sie in vielen Naturkostläden bekommt), weil es dann immer die gleiche Mischung und der gleiche Geschmack wäre.*

### 1. Sauerteig

- 120 g [Roggenvollkornmehl](#)
- 120 g Wasser
- 12 g [ASG \(Roggenvollkorn\)](#)

Alles gut vermischen und 16 Std. bei Raumtemperatur reifen lassen.

### 2. Vorteig

- 100 g [Weizenmehl 1050](#)
- 100 g Wasser
- 1 g Frischhefe

Alles gut glatt rühren und auch 16 Std.. bei Raumtemperatur reifen lassen.

### 3. Brühstück

- 150 g 5-Korn-Schrot (mittel)
- 40 g [Sonnenblumenkerne](#)
- 40 g Kürbiskerne
- 220 g kochendes Wasser

Die Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne rösten und grob in der Moulinette zerkleinern. Dann die Kerne und das Schrot mit kochendem Wasser übergießen und auch 16 Std. quellen lassen.

### 4. Hauptteig

- Sauerteig
- Vorteig
- Quellstück
- 220 g [Weizenmehl 1050](#)
- 120 g [Roggenmehl 1150](#)
- 140 g Wasser
- 5 g Frischhefe
- 18 g Salz
- 5 g [Roggenmalz](#)
- 5-Korn-Schrot zum Wälzen

### Zubereitung

Zubereitung

## **5. Zubereitung**

Alle Zutaten 7 Minuten kneten. Danach schließt sich eine 30-minütige Teigruhe an.

Jetzt wird der Teig rundgewirkt und anschließend gleichmäßig zu einer ca. 1 cm dicken Platte ausgerollt. Von dieser werden möglichst quadratische Stücke abgestochen. Danach aus den Quadraten 2 Dreiecke abstechen. Die Dreiecke anfeuchten, in 5-Korn-Schrot wälzen und auf ein mit einer Backfolie ausgelegtes Backblech legen.

Die Gare sollte ca. 75-90 Minuten dauern.

Bei 250° 10 Minuten anbacken und weitere 10 Minuten bei 230° ausbacken. Schwaden nicht vergessen und nach 10 Minuten den Dampf ablassen.

---

-