TP: Also ich wasch jetzt zuerst mal die Aubergine (,) und die Paprika (,) Ok also zu Beginn brauch ich Informationen über die (-) Zubereitungsart und -weise von diesem Topinambur (,) Ja (\_) #00:00:44-8#

A: Ok (\_) #00:00:45-1#

TP: Wie lange man die kochen muss (\_) #00:00:48-9#

A: Ähm (-) Also (\_) Zur Zubereitung (,) (...) Also Topinambur (\_) Ähm (-) Wenn du Topinambur kochen willst solltest du sie vorher schälen (\_) Während des Kochens wird Schale äh Schäle zäh (,) Schale zäh (\_) Und verleiht der Knolle eine unschöne Textur (\_) Auch sehr große dicke Knollen solltest du unbedingt schälen (,) da sie eine sehr feste bittere Schale besitzen (\_) #00:01:31-0#

TP: Ok (\_) Und wie lange müssen sie kochen (?) #00:01:34-8#

A: Ähm (,) ähm zehn bis fünfzehn Minuten in leicht kochendem Salzwasser garen (\_) #00:01:48-0#

TP: Mhm (?) Ok (\_) Dann (?) Mach ich jetzt mal einen Topf mit heißem Wasser fertig (?) (...) Und mache Salz rein (\_) Und jetzt schäle ich die Dinger (\_) #00:02:45-5#

A: Ja (-) #00:03:09-9#

TP: Was für typische Gerichte gibt es mit dem (-) Topinambur (?) #00:03:15-8#

A: Ich schau mal (,) Also da auf Chefkoch gibt es zum Beispiel Topinambur-Currysuppe (,) Topinambur Cremesuppe mit weißer Schokolade und Chili (,) Topinamburchips (,) Topinambur-Rohkost (,) Topinambur-Karottenpuffer (,) Topinambur-Apfelsalat (,) Topinambursuppe (,) ähm (-) herzhafte Topinamburpfanne (,) Topinamburgratin (\_) #00:03:39-9#

TP: Ok (\_) Also hört sich eigentlich echt an wie Kartoffeln (\_) #00:03:46-9#

A: Ja (-) Schon ein bisschen (\_) #00:04:22-6#

TP: Ist dann wahrscheinlich auch besser wenn ich sie in (-) kleine Stücke schneide (?) Zum Kochen dann sind sie wahrscheinlich schneller durch (?) #00:04:28-5#

A: Genau ich schau mal nochmal schnell nach (,) Genau da heißt es ähm die geschälten Knollen in Spalten Stifte oder Würfel schneiden (\_) #00:04:39-6#

TP: Ok (\_) (schält Topinambur) Die gehen gar nicht so einfach zum Schälen (;) #00:05:28-3#

A: Sind ein bisschen (-) nicht so fest oder (?) #00:05:30-5#

TP: Voll hart ja (,) Sind nicht so einfach wie Kartoffeln (;) #00:05:37-2#

A: Ja (-) (smalltalk) #00:08:43-3#

TP: Ach ja ich benutze jetzt übrigens ähm Kokosöl (,) #00:08:46-1#

A: Ja (,) #00:08:46-5#

TP: Zum um die Zwiebeln anzubraten (?) #00:08:49-0#

A: Mhm (,) #00:09:03-3#

TP: Und jetzt ähm schneide ich die Zwiebel (?) Aber wahrscheinlich nur die Hälfte (\_) #00:09:08-8#

A: Ja (\_) (lacht) #00:09:09-2#

TP: Weil sie schon sehr groß ist (\_) (smalltalk) Genau und ich äh hab jetzt hier vor einfach die Paprika mit den Zwiebeln und der Aubergine anzubraten (,) #00:11:21-1#

A: Mhm (,) #00:11:33-1#

TP: Ich schneid das jetzt einfach alles in so (-) Stücke (,) #00:11:36-6#

A: Jo (-) (smalltalk) #00:15:04-9#

TP: Ok (\_) Genau (;) Und jetzt will ich noch die (-) Linsen machen (,) Ich überleg ob ich die einfach in den selben Topf wie diese Knollen reintun kann aber ich glaub das (-) ist nicht so das beste (,) #00:15:22-5#

A: Ähm (-) Ich glaub auch fast eher nicht (;) Aber ich kann mal schauen (;) Nein ich finde jetzt leider nichts (;) #00:16:01-5#

TP: Ok (,) Aber wird wahrscheinlich (-) (unv.) besonders sein (;) Genau und bei Linsen bräuchte ich jetzt auch die (-) Zeit (?) #00:16:20-4#

A: Ja (,) Also Linsen sind es etwa zwölf Minuten (\_) Also bis sie weich sind (\_) #00:16:24-2#

TP: Mhm (?) #00:16:27-3#

A: Genau (\_) #00:16:29-4#

TP: Und einfach in so viel Wasser wie man will oder muss man darauf achten dass es nicht zu viel Wasser ist (\_) #00:16:34-2#

A: Ähm (,) Also das Verhältnis ist unterschiedlich (\_) Manchmal wird da Wasser (,) Verhältnis Linsen Wasser ist eins zu (-) eins Komma fünf bis eins zu eins Komma zwei (\_) #00:16:46-0#

TP: Ok (,) #00:16:47-4#

A: Also (-) Würde ich sagen eins zu zwei ist ein gutes Verhältnis (;) #00:16:49-6#

TP: Ok (\_) Ich wieg die jetzt mal ab (,) (smalltalk) Ich mach jetzt einfach mal (-) 50 Gramm (,) Ich tu Wasser rein (,) Und auch ein bisschen Salz (,) (smalltalk) Also ich mach da jetzt Kräutersalz rein falls das wichtig ist (,) #00:19:23-0#

A: Ok (,) #00:19:23-4#

TP: Auf das äh Gemüse (,) Und (-) eigentlich jetzt irgendwelche Gewürze so generell (,) Gemüsebrühe hab ich drauf (-) Und Pfeffer (-) (...) Und Knoblauch und Curry (,) Und dann mach ich diese Sahne die du mitgebracht hast auch mit rein (,) #00:19:56-6#

A: Ok (,) #00:19:58-2#

TP: Und mach dann so eine so eine Soße praktisch (\_) Ich mach einfach mal alles rein (;) #00:21:11-5#

A: Ja (-) #00:21:48-7#

TP: So (\_) Beim Rest weiß ich jetzt ehrlich gesagt nicht so (,) Ah doch die Tomaten mach ich auch noch mit in die Soße rein (,) #00:21:54-1#

A: Ok (,) #00:21:56-1#

TP: Aber den Rest (,) Wüsste ich nicht was ich damit anfangen soll (\_) (smalltalk) Zwölf Minuten waren die Linsen (?)  
 #00:24:02-2#

A: Genau (;) #00:24:05-7#

TP: Ok (\_) (smalltalk) Gibt es da irgendwie so einen Trick bei dem Knollenzeug wie man das herausfinden kann ob das dann auch fertig ist (?) #00:24:48-9#

A: Ähm (,) #00:24:49-7#

TP: Weil ich glaub das müsste eh noch (unv.) #00:24:50-9#

A: Also da steht dazu beim Kochen verlieren die Knollen ihre cremeweiße Farbe und werden grau (\_) #00:24:57-7#

TP: Ok (?) Davon sehe ich jetzt noch nichts aber ok (\_) Vielleicht wird es noch (\_) #00:26:02-8#

A: Nach Ende der Kochzeit (-) Na gut (-) Ähm (-) Ok da Topinambur bei dieser Garmethode etwas matschig wird (,) Eignet sich das (unv.) vor allem in einem Püree oder eine cremige Suppe (unv.) #00:26:22-0#

TP: Mm mhm (,) #00:26:22-0#

A: Nach dem Kochen kannst du es zwei Tag im Kühlschrank aufbewahren aber (-) Da steht jetzt einfach zehn bis fünfzehn Minuten (,) #00:26:27-0#

TP: Mhm (,) #00:26:28-5#

A: In leicht kochendem Salzwasser garen (\_) #00:26:30-0#

TP: Ok (;) #00:26:31-7#

A: Ähm (-) Ja (\_) Nur dass sie grau werden beim Kochen (\_) #00:26:49-2#

TP: Ok (,) Ja so ein bisschen schon (;) Aber das kann man ja auch roh essen oder (?) #00:27:14-1#

A: Genau Topinambur kann man auch roh essen (\_) #00:27:16-7#

TP: Ok (;) Ja aber ich glaub das waren dann eigentlich schon bei mir fast alle Arbeitsschritte (,) #00:28:15-5#

A: Ok (,) #00:28:17-0#

TP: Außer dass ich das jetzt noch kochen lasse (,) Und dann (-) tu ich die Linsen da noch rein (,) Und dann ess ich praktisch diese Kartoffeln so mit dem Curry (\_) Wäre jetzt so meine Idee (\_) #00:28:28-0#

A: Ok (\_) Also hast keine Fragen mehr (\_) #00:28:33-3#

TP: Ne (-) Also was mich interessieren würde wäre wie ich da Eier (,) irgendwie mit verarbeiten soll (?) Also (-) #00:28:39-0#

A: Ja ich kann mal schauen was so (-) #00:28:41-5#

TP: Ja (-) #00:28:59-1#

A: Also (-) Bauernfrühstück mit Topinambur (\_) Ähm (-) Also da würden reinkommen Topinambur Zwiebeln oder Schinkenbutter (,) Salz Pfeffer fünf Eier und gehackte Petersilie (\_) #00:29:16-9#

TP: Mhm (;) #00:29:18-1#

A: Also das wird (-) Ja das wird irgendwie vermengt (,) Eier und das der ganze Rest (,) dann (-) sind auch so die Topinamburscheiben (,) #00:29:26-2#

TP: Ok (,) #00:29:28-2#

A: Mit drin das hat eher so einen pfannkuchenartigen (-) #00:29:31-8#

TP: Ah ok (;) #00:29:33-2#

A: Pfannkuchenartiges Aussehen (\_) #00:29:34-4#

TP: Ok (;) #00:29:37-4#

A: Einer hat es in Form von ener Pizza gemacht (,) Also (-) #00:29:39-6#

TP: Krass ok (,) #00:30:07-1#

A: Ähm (-) Ja ist also ziemlich das einzige (-) (unv.) Nein doch Topinambur-Karottenpuffer (\_) Da kommen Eier rein (\_) Genau (\_) #00:30:23-0#

TP: Das macht Sinn (\_) #00:30:50-9#

A: Ja genau letztendlich analog zu Kartoffelpuffer (,) #00:30:53-8#

TP: Hm (;) #00:30:54-6#

A: Kannst Topinamburpuffer mit (-) #00:30:56-4#

TP: Ok (-) #00:30:56-8#

A: Avocadocreme oder allem möglichen machen (,) und da kommen Eier rein (\_) #00:31:00-7#

TP: Also eigentlich kann man die genauso verwenden wie Kartoffeln (\_) #00:31:06-5#

A: Genau also es heißt auch (-) Also (unv.) nussigen Geschmack ein bisschen (,) und sind halt viel süßer als Kartoffeln aber (-) #00:31:16-1#

TP: Mhm (,) #00:31:17-8#

A: Ja letztlich sind die schon ein bisschen Kartoffelersatz was ich bisher rauslese (,) #00:31:25-1#

TP: Ja (-) #00:31:25-1#

A: Genau steht ja Topinambur schmeckt leicht süß und wird ähnlich wie die Kartoffel verwendet (\_) #00:31:34-8#

TP: Das besteht dann wahrscheinlich auch wie Kartoffeln hauptsächlich aus Stärke oder (?) #00:31:40-9#

A: Ich schau mal (?) Ja also anstatt von Stärke enthält Topinambur Inulin (;) #00:32:15-4#

TP: Ok (,) #00:32:16-9#

A: Also da ist der Vorteil (-) Das wirkt sich kaum auf den Blutzuckerspiegel aus (,) #00:32:21-7#

TP: Mhm (,) #00:32:22-2#

A: Und ist für Diabetiker sehr interessant (\_) #00:32:24-0#

TP: Ah Inulin (,) Ah ok (\_) Ach krass (\_) #00:32:29-3#

A: Besteht aus Kohlenhydraten (,) #00:32:32-2#

TP: Aha (,) #00:32:32-9#

A: Und ist insulinunabhängig (\_) Besonders bei Diabetes (,) Stoffwechselleiden Verdauungsstörungen (unv.) #00:32:51-8#

TP: Ok (,) #00:32:52-0#

A: Ja (-) #00:33:18-4#

TP: Ich glaub die Linsen sind dann auch bald fertig (,) Und schmeckt auf jeden Fall ganz anders wie Kartoffeln (;) #00:33:29-4#

A: Hast schon was probiert (?) #00:33:30-2#

TP: Ja (-) Das ist auch irgendwie so ein bisschen (-) matschig (;) #00:33:32-4#

A: Aha (,) #00:33:36-0#

TP: Also es schmeckt nicht schlecht (,) Aber auf jeden Fall ein bisschen (-) verrückt (\_) #00:33:39-2#

A: Ok (-) #00:33:40-9#

TP: Und die werden jetzt langsam grau (\_) #00:33:41-8#

A: Ok (\_) Gut (\_) (lacht) (smalltalk) #00:37:01-7#

TP: So Linsen hab ich da jetzt reingekippt (,) (smalltalk) So (;) Ja jetzt sind es zwanzig Minuten kochen die jetzt eigentlich müssten die fertig sein (;) #00:37:30-5#

A: Ja ich glaub auch (\_) #00:37:31-2#

TP: Ich bin halt immer so unsicher wenn man sowas noch nie gemacht hat dann weiß man nicht wie (-) (smalltalk)