

Unit 3

C3a It's cool to be a vegetarian

Viele denken, dass zu einer traditionellen Mahlzeit immer Fleisch gehören muss – dass das nicht stimmt, beweist dieses leckere Rezept aus Irland:

Auntie Nola's Vegetarian Irish Stew

8 cups water	2l Wasser
2 medium yellow onions	2 mittelgroße Zwiebeln
3 medium potatoes	3 mittelgroße Kartoffeln
2 carrots	2 Karotten
3 stalks celery	3 Stangen Sellerie
1 small green cabbage	1 kleiner Grünkohl
3 bay leaves	3 Lorbeerblätter
1 teaspoon thyme leaf	1 TL Thymianblätter
1 teaspoon basil leaf	1 TL Basilikumblätter
2 cups parsley	1 kl. Bund Petersilie
2 teaspoons sea salt	2 TL Meersalz
black pepper	schwarzen Pfeffer
5 tablespoons butter or margarine	5 EL Butter oder Margarine

Das Gemüse würfeln. Wasser, Sellerie, Zwiebeln, Kartoffeln, Kohl, Lorbeerblätter und den gehackten Thymian aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt kochen, bis das Gemüse weich ist. Das grob gehackte Basilikum und die Karotten hinzufügen. Bei kleiner Hitze etwa 15 Minuten köcheln, bis die Karotten weich sind. Die gehackte Petersilie, Salz, Pfeffer und Butter/Margarine hinzufügen – fertig.

In englischsprachigen Kochrezepten werden Mengen oft mit den Einheiten *cup*, *teaspoon* und *tablespoon* angegeben. Um bei Flüssigkeiten *cups* in Liter umzurechnen, nehmen Sie einfach mit 0,24 mal. Die Einheiten *teaspoon* und *tablespoon* entsprechen in etwa dem deutschen Teelöffel (TL) bzw. Esslöffel (EL).

Hier auch andere vegetarische Rezepte aus der englischsprachigen Welt:

<http://vegweb.com/index.php?action=recipes>

D Rund um den Tee

Die Engländer sind bekannt für ihre Vorliebe für Tee und für ihren guten Tee. Allerdings sind nicht die Engländer, sondern die Iren beim Pro-Kopf-Verbrauch europäische Spitzenreiter.

Zum englischen *afternoon tea* gegen 16 oder 17 Uhr wird oft eine ganze Auswahl von Speisen gereicht: verschiedene *sandwiches* (z.B. mit Schinken, Lachs oder Gurke), *scones* mit Sahne und Marmelade sowie anderes Gebäck und Süßigkeiten. Der Tee wird in England gern mit Milch getrunken.

Den ersten aromatisierten Tee, den bekannte „Earl Grey“ – mit Bergamotteöl aromatisierten Schwarztee – brachte übrigens im Jahr 1830 Charles Grey, der zweite Earl of Grey, von einer China-Reise mit nach Europa.

Unter folgendem Link finden Sie eine Menge interessanter und amüsanter Informationen über die englische Teekultur. Unter anderem können Sie herausfinden, wie man Tee am besten zubereitet oder welcher *tea room* den jedes Jahr verliehenen Preis „Top London Afternoon Tea Award“ gewonnen hat. Oder Sie schauen unter „Astro Tea“ nach, was Teeblätter über Ihre Zukunft sagen können.

<http://www.tea.co.uk>