

Chili "Cincinnati Style"

Zutaten für: 4 Portionen

750	Gramm	Rinderhackfleisch, mager
2	Essl.	Pflanzenoel
2		Zwiebeln
2		Knoblauchzehen
4		Lorbeerblaetter
1/2	Teel.	Pimentpulver
1/2	Teel.	Zimtpulver
1/2	Teel.	Schwarzer Pfeffer
1	Essl.	Cayenne-Pulver
1	Teel.	Salz
1	Essl.	Obstessig
1	Schuss	Tabasco
1	Ltr.	Tomatensaft
1	Dose	Dosentomaten, klein; grob Zerkleinert
250	Gramm	Spaghetti; evt. mehr
50	Gramm	Kaese; gerieben, z.B. Emmentaler
1	klein.	Zwiebel; fein gehackt

Anleitung:

Das Oel in eine grossen Pfanne erhitzen. Hackfleisch und gehackte Zwiebeln bei maessiger Hitze braeunen. Ueberschuessiges Fett abgiessen. Die restlichen Zutaten und Gewuerze hinzufuegen und zugedeckt bei kleine Hitze ca. 1-1 1/2 Stunden kochen.

Rechtzeitig vor dem Ende der Kochzeit des Chili die Spaghetti in reichlich Salzwasser bissfest kochen und warmstellen.

Die Lorbeerblaetter und Knoblauchzehen aus dem ferigen Chili entfernen. Das Chili auf den heissen Nudeln anrichten. Geriebenen Kaese sowie gehackte Zwiebeln darueber streuen.

Dieses Chili eignet sich hervorragend zum portionsweisen Einfrieren fuer die schnelle Kueche - waehrend die Nudeln kochen, koennen sie die gefrorenen Chili-Portionen in der Mikrowelle auftauen und erhitzen!

Anmerkung: Anstelle 1 l Tomatensaft 1/2 l sowie eine große Dose Tomaten verwendet. Knoblauchzehen gepresst dazu, sowie 20 g Bitter-Schokolade in der Sauce geschmolzen, sehr lecker.

Spaghettimenge und Kaese verdoppeln.