

Alle Rezepte aus  
"Cursed Ones - Tödliche Gier"



inklusive  
vegetarischer  
Alternativen





# Vorwort

## **Hallo liebe Leserin oder Leser!**

Erst einmal vielen Dank, dass du meine "Cursed Ones" auch in ihrem zweiten Abenteuer begleitet hast.

Vielleicht ging es dir ja beim Lesen wie mir beim Schreiben... ich hatte die ganze Zeit Hunger! Also war sehr schnell für mich klar, dass ich all die tollen Rezepte und deren Aromen, die ich recherchiert habe, zu einem kleinen Rezeptband zusammenfassen musste.

Und hier ist es:  
Das offizielle "Cursed Ones"-Kochbuch!

Ich wünsche dir viel Spaß beim Nachkochen und hoffe, dass du jedes Gericht von Anfang an voll genießen kannst (anders als Elea).

Liebe Grüße & guten Appetit,  
deine Melissa

Melissa  
Ratsch



## Spaghetti Bolognese

### Schritt 1

Zuerst schälst du die Zwiebel und den Knoblauch. Beides wird fein gehackt. Das Rinderhack kannst du schon mal aus dem Kühlschrank nehmen, damit es Zimmertemperatur bekommt. Die Spaghetti setzt du in einem großen Topf mit Salzwasser auf – sie brauchen etwa 8–10 Minuten.

### Schritt 2

In einer tiefen Pfanne erhitzt du etwas Öl und brätst darin Zwiebel und Knoblauch glasig. Dann gibst du das Hackfleisch dazu und brätst es krümelig an. Sobald es Farbe bekommt, rührst du das Tomatenmark ein.

### Schritt 3

Jetzt kommen die passierten Tomaten in die Pfanne. Würze mit Salz, Pfeffer und Oregano. Lass die Sauce bei mittlerer Hitze etwa 15 Minuten köcheln. Wenn die Spaghetti fertig sind, gießt du sie ab und richtest sie mit der Sauce an. Wer mag, streut etwas Parmesan darüber.

#### Zutaten:

- 200 g Spaghetti
- 250 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Parmesan

# Spaghetti Soja- Bolognese

## Zutaten:

- 200 g Spaghetti
- 200 g Sojahack
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml passierte Tomaten
- Salz, Pfeffer, Oregano
- Parmesan

## Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Sojahack einweichen und bereitstellen. Spaghetti in Salzwasser aufsetzen und nach Packungsangabe kochen.

## Schritt 2

In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch glasig dünsten. Dann gibst du das Sojahack dazu und brätst es leicht an. Tomatenmark unterrühren.

## Schritt 3

Passierte Tomaten zugeben, mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Sauce etwa 15 Minuten köcheln lassen. Spaghetti abgießen und mit der Sauce servieren. Optional mit Parmesan bestreuen.





## Schritt 1

Heize den Backofen auf 180 °C vor. Rolle den Blätterteig aus und lege ihn in eine Quicheform – achte darauf, dass der Rand gut anliegt. Den Lauch schneidest du in feine Ringe und wäschst ihn gründlich.

## Schritt 2

In einer Pfanne erhitzt du etwas Öl und brätst den Lauch kurz an, bis er weich wird. In einer Schüssel verquirlst du die Eier mit Sahne und Wermut. Gib den geriebenen Käse dazu und würze mit Salz und Muskat.

## Schritt 3

Verteile den Lauch auf dem Teigboden und gieße die Eiermischung darüber. Die Quiche kommt für etwa 30 Minuten in den Ofen, bis sie goldbraun und gestockt ist. Vor dem Servieren kurz abkühlen lassen.

# Wermut- Quiche

### Zutaten:

- 1 Rolle Blätterteig
- 2 Eier
- 100 ml Sahne
- 50 ml trockener Wermut (alternativ: Weißwein)
- 100 g Lauch
- 100 g geriebener Käse
- Salz, Muskat



# Ziegenkäse Crostini

Zutaten:

- 1 Baguette
- 150 g Ziegenkäse
- 2 EL Honig
- Frischer Thymian
- Etwas Olivenöl

## Schritt 1

Das Baguette schneidest du in etwa 1 cm dicke Scheiben. Diese legst du auf ein Backblech und beträufelst sie leicht mit Olivenöl. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.

## Schritt 2

Die Brotscheiben kommen für etwa 5 Minuten in den Ofen, bis sie leicht knusprig sind. In der Zwischenzeit schneidest du den Ziegenkäse in Scheiben oder zerbröselst ihn grob.

## Schritt 3

Jetzt belegst du die Crostini mit Ziegenkäse, träufelst etwas Honig darüber und streust frischen Thymian darauf. Noch einmal für 5 Minuten in den Ofen – fertig!





## Schritt 1

Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel ebenfalls fein hacken. Corned Beef in grobe Stücke zerteilen.

## Schritt 2

In einer Pfanne erhitzt du etwas Öl und brätst die Kartoffelwürfel goldbraun. Dann gibst du Zwiebeln und Corned Beef dazu und brätst alles weitere 5 Minuten.

## Schritt 3

Jetzt schlägst du die Eier direkt in die Pfanne und lässt sie stocken – entweder als Spiegelei oder leicht verrührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und direkt servieren.

# Corned Beef Hash

Zutaten:

- 200 g Corned Beef
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer



# Räuchertofu Hash

## Zutaten:

- 150 g Räuchertofu
- 2 Kartoffeln
- 1 Zwiebel
- 2 Eier
- Salz, Pfeffer

## Schritt 1

Kartoffeln schälen und würfeln. Zwiebel fein hacken. Räuchertofu in kleine Würfel schneiden.

## Schritt 2



Kartoffeln in Öl goldbraun braten, dann Zwiebel und Tofu zugeben und weitere 5 Minuten braten.

## Schritt 3



Eier direkt in die Pfanne schlagen und stocken lassen – als Spiegelei oder leicht verrührt. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.





## Schritt 1

Kartoffeln gründlich waschen, in Spalten schneiden und mit Öl, Salz und Rosmarin vermengen. Auf ein Backblech geben und bei 200 °C etwa 25 Minuten rösten.

## Schritt 2

Das Steak nimmst du rechtzeitig aus dem Kühlschrank. In einer heißen Pfanne mit etwas Öl brätst du es von beiden Seiten scharf an – je nach gewünschtem Gargrad.

## Schritt 3

Steak mit Salz und Pfeffer würzen, kurz ruhen lassen und mit den Röstkartoffeln servieren.

# Steak mit Röst- kartoffeln

Zutaten:

- 1 Rindersteak
- 2 Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- Salz, Pfeffer



# Portobello mit Röst- kartoffeln

Zutaten:

- 1 großer Portobello-Pilz
- 2 Kartoffeln
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 TL Sojasauce
- Salz, Pfeffer, Öl

## Schritt 1

Kartoffeln waschen, in Spalten schneiden und mit Öl, Salz und Rosmarin vermengen. Bei 200 °C etwa 25 Minuten rösten.

## Schritt 2

Pilz putzen, mit Sojasauce und Pfeffer marinieren. In einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten braten, bis er weich und aromatisch ist.

## Schritt 3

Pilz mit den Röstkartoffeln servieren – optional mit Kräuterbutter oder veganer Sauce.





## Wrap mit Grillhähnchen

### Zutaten:

- 2 Tortilla-Wrap
- 200 g Hähnchenbrust
- 2 Tomate
- ½ Salat
- 2 EL Joghurt oder Dressing
- Salz, Pfeffer

### Schritt 1

Hähnchenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und in einer Grillpfanne oder im Ofen garen. Tomate in Scheiben schneiden, Salat waschen und trocken schleudern.

### Schritt 2

Den Wrap kurz in der Pfanne oder Mikrowelle erwärmen. Dann bestreichst du ihn mit Joghurt oder Dressing.

### Schritt 3

Hähnchen in Streifen schneiden und zusammen mit Tomate und Salat in den Wrap legen. Einrollen, halbieren – fertig!



# Wrap mit Halloumi

## Zutaten:

- 2 Tortilla-Wrap
- 200 g Halloumi
- 2 Tomate
- ½ Salat
- 2 EL Joghurt oder Dressing
- Salz, Pfeffer

## Schritt 1

Halloumi in Streifen schneiden und in einer Grillpfanne goldbraun braten. Tomate in Scheiben schneiden, Salat waschen.

## Schritt 2

Wrap kurz erwärmen, mit Joghurt oder Dressing bestreichen.

## Schritt 3

Halloumi, Tomate und Salat einrollen, halbieren und direkt servieren.





## Schritt 1

Muscheln gründlich waschen und beschädigte Exemplare aussortieren. Zwiebel, Knoblauch und Sellerie fein hacken.

## Schritt 2

In einem großen Topf Butter erhitzen und das Gemüse darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und kurz einkochen lassen.

## Schritt 3

Brühe hinzufügen, Muscheln hineingeben und mit Deckel etwa 5-7 Minuten kochen, bis sie sich öffnen. Mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken.

# Muschel- suppe

### Zutaten:

- 500 g Miesmuscheln
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stange Sellerie
- 200 ml Weißwein
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Petersilie

# Lauch- Kartoffel- Suppe

Zutaten:

- 2 Kartoffeln
- 1 Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 500 ml  
Gemüsebrühe
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer,  
Muskat

## Schritt 1

Kartoffeln schälen und würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden, Zwiebel hacken.

## Schritt 2

Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Lauch anschwitzen. Kartoffeln zugeben und mit Brühe aufgießen.

## Schritt 3

Etwa 20 Minuten köcheln lassen, dann pürieren oder stückig lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.





## Schritt 1

Makkaroni in Salzwasser nach Packungsangabe kochen. Inzwischen Butter in einem Topf schmelzen, Mehl einrühren und kurz anschwitzen.

## Schritt 2

Nach und nach Milch unter Rühren zugeben, bis eine glatte Sauce entsteht. Käse einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

## Schritt 3

Makkaroni abgießen und mit der Käsesauce vermengen. Optional im Ofen mit etwas Käse überbacken.

# Mac'in Cheese

### Zutaten:

- 200 g Makkaroni
- 150 g geriebener Cheddar
- 1 EL Butter
- 1 EL Mehl
- 250 ml Milch
- Salz, Pfeffer, Muskat

# Hacksteak mit grünen Bohnen

## Zutaten:

- 250 g Rinderhack
- 1 Ei
- 1 Zwiebel
- 200 g grüne Bohnen
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Etwas Öl

## Schritt 1

Zwiebel fein hacken und mit Hack, Ei, Salz, Pfeffer und Paprika vermengen. Aus der Masse kleine Hacksteaks formen.

## Schritt 2

Bohnen waschen und in Salzwasser etwa 8 Minuten garen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Hacksteaks von beiden Seiten braten.

## Schritt 3

Hacksteaks mit den Bohnen servieren  
– optional mit Röstkartoffeln.





## Schritt 1

Zwiebel fein hacken. Linsen mit Zwiebel, Ei (oder Leinsamen), Haferflocken und Gewürzen vermengen. Aus der Masse kleine Bratlinge formen.

## Schritt 2

Bohnen waschen und in Salzwasser etwa 8 Minuten garen. In einer Pfanne Öl erhitzen und die Bratlinge von beiden Seiten goldbraun braten.

## Schritt 3

Bratlinge mit den Bohnen servieren – optional mit Kräuterquark oder Senf-Dip.

# Linsenbratling mit grünen Bohnen

Zutaten:

- 150 g gekochte Linsen
- 1 kleine Zwiebel
- 1 Ei oder 1 EL Leinsamen + Wasser
- 2 EL Haferflocken
- 200 g grüne Bohnen
- Salz, Pfeffer, Paprika



# Brownies

Zutaten:

- 100 g Zartbitterschokolade
- 100 g Butter
- 2 Eier
- 100 g Zucker
- 50 g Mehl
- 1 Prise Salz

## Schritt 1

Backofen auf 180 °C vorheizen. Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen. Eier mit Zucker schaumig schlagen.

## Schritt 2

Die Schoko-Butter-Mischung unter die Eier rühren. Mehl und Salz zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.

## Schritt 3

Teig in eine gefettete Form geben und ca. 20–25 Minuten backen. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden.





## Schritt 1

Hefe mit Zucker in lauwarmem Wasser auflösen, 10 Min. ruhen lassen. Mit Mehl, Salz und Olivenöl zu einem glatten Teig kneten. 1 Std. abgedeckt gehen lassen.

## Schritt 2

Teig kurz durchkneten, ausrollen. Backofen auf 220 °C vorheizen, Backblech mit Papier auslegen.

## Schritt 3

Tomatensauce würzen, auf dem Teig verteilen. Mozzarella darauflegen. 12–15 Min. backen, mit Basilikum garnieren.

# Pizza Margherita

### Zutaten:

- 250 g Mehl (Type 405 oder 550)
- ½ Würfel frische Hefe (oder 1 TL Trockenhefe)
- 150 ml lauwarmes Wasser
- 1 TL Salz
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Zucker
  
- 200 g passierte Tomaten
- 150 g Mozzarella
- Frisches Basilikum
- Salz, Pfeffer, Olivenöl

# Summer Rolls

Zutaten:

- 6 Reispapierblätter
- 1 Möhre
- ½ Gurke
- 1 Avocado
- 50 g Glasnudeln
- Frischer Koriander oder Minze
- 2 EL Erdnussbutter
- 1 EL Sojasauce
- 1 TL Limettensaft

## Schritt 1

Glasnudeln nach Packungsangabe zubereiten. Möhre und Gurke in feine Streifen schneiden, Avocado halbieren, entkernen und in Spalten schneiden. Kräuter waschen und zupfen.

## Schritt 2

Reispapierblätter einzeln in lauwarmem Wasser einweichen, bis sie weich sind. Dann auf ein feuchtes Tuch legen und mittig mit Gemüse, Nudeln und Kräutern belegen.

## Schritt 3

Die Seiten einschlagen und eng aufrollen. Für die Sauce Erdnussbutter, Sojasauce, Limettensaft und etwas Wasser glatt rühren. Summerrolls mit Sauce servieren.





## Schritt 1

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Zwiebel und Möhre fein hacken. Hackfleisch in einer Pfanne anbraten, dann Gemüse und Tomatenmark zugeben.

## Schritt 2

Mit Brühe ablöschen und etwa 10 Minuten köcheln lassen. Kartoffeln abgießen, mit Butter stampfen und mit Salz und Muskat abschmecken.

## Schritt 3

Hackmasse in eine Auflaufform geben, Kartoffelpüree darauf verteilen und glatt streichen. Bei 180 °C etwa 20 Minuten backen, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

## Rindfleisch-Cottage Pie

### Zutaten:

- 300 g Rinderhack
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat

# Linse- Cottage Pie

## Zutaten:

- 200 g braune Linsen (gekocht)
- 1 Zwiebel
- 1 Möhre
- 1 EL Tomatenmark
- 200 ml Gemüsebrühe
- 400 g Kartoffeln
- 1 EL Butter
- Salz, Pfeffer, Muskat

## Schritt 1

Kartoffeln schälen, würfeln und in Salzwasser weich kochen. Zwiebel und Möhre fein hacken. Linsen abspülen, falls vorgekocht.

## Schritt 2

Zwiebel und Möhre in etwas Öl anschwitzen, Tomatenmark zugeben und kurz rösten. Linsen und Brühe hinzufügen und etwa 10 Minuten köcheln lassen.

## Schritt 3

Kartoffeln abgießen, mit Butter stampfen und würzen. Linsenmasse in eine Auflaufform geben, Püree darauf verteilen und bei 180 °C etwa 20 Minuten backen.





## Schritt 1

Salat waschen und trocken schleudern. Birne entkernen und in feine Würfel schneiden. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.

## Schritt 2

Für das Dressing Honig, Senf, Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Birnenwürfel untermischen.

## Schritt 3

Salat auf Tellern anrichten, mit Walnüssen bestreuen und das Birnen-Dressing darüber geben.

# Salat mit Walnüssen

## Zutaten:

- 1 Packung Rucola oder Feldsalat
- 1 Birne
- 50 g Walnüsse
- 1 EL Honig
- 1 TL Senf
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Weißweinessig
- Salz, Pfeffer

# Tomaten- suppe

## Zutaten:

- 500 g Tomaten (frisch oder aus der Dose)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Tomatenmark
- Salz, Pfeffer, Basilikum

## Schritt 1

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Tomaten grob würfeln, falls frisch verwendet.

## Schritt 2

In einem Topf Öl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch anschwitzen. Tomaten und Tomatenmark zugeben, mit Brühe aufgießen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

## Schritt 3

Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Basilikum abschmecken. Optional mit einem Klecks Crème fraîche servieren.





### Schritt 1

Toastscheiben von beiden Seiten mit Mayonnaise bestreichen. Käse zwischen die Brotscheiben legen.

### Schritt 2

In einer Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten, bis der Käse geschmolzen ist.

### Schritt 3

Sandwich diagonal halbieren und heiß servieren – perfekt zu Tomatensuppe!

## Grilled Cheese Sandwich

Zutaten:

- 4 Scheiben Toastbrot
- 4 Scheiben Cheddar
- 2 EL Mayonnaise



# Pancakes

## Zutaten:

- 150 g Mehl
- 1 Ei
- 200 ml Milch
- 1 TL Backpulver
- 1 Prise Salz
- 100 g Erdbeeren
- Ahornsirup
- Etwas Butter

## Schritt 1

Mehl, Backpulver, Salz, Ei und Milch zu einem glatten Teig verrühren. Erdbeeren waschen und halbieren.



## Schritt 2

Butter in einer Pfanne erhitzen und aus dem Teig kleine Pancakes ausbacken – etwa 2 Minuten pro Seite.



## Schritt 3

Pancakes stapeln, mit Erdbeeren belegen und großzügig mit Ahornsirup beträufeln.





## Schritt 1

Butter mit Honig, Mandeln, Salz und Zimt in einem kleinen Topf schmelzen. Kurz abkühlen lassen.

## Schritt 2

Croissant-Teig ausrollen, die Füllung mittig auf jedes Teigstück geben, dann wie gewohnt aufrollen.

## Schritt 3

Vor dem Backen mit etwas Ei oder Milch bestreichen und nach Packungsanleitung goldbraun backen. Kurz abkühlen lassen und mit Himbeermarmelade genießen.



# Croissants

### Zutaten:

- 1 Packung Croissant-Fertigteig (Kühlregal)
- 2 EL Honig
- 1 EL Butter
- 2 EL gehackte Mandeln
- 1 Prise Salz
- Zimt
- 1-2 TL Himbeermarmelade

# Tacos mit Hähnchen

Zutaten:

- 200g Hähnchen
- 4 Taco-Shells oder kleine Tortillas
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- Optional: Käse, Salsa, Joghurt, Koriander

## Schritt 1

Hähnchen in Steifen schneiden und anbraten. Gemüse klein schneiden, Avocado zerdrücken und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer zu Guacamole verrühren.

## Schritt 2

Taco-Shells kurz im Ofen bzw. Tortillas in einer Pfanne erwärmen. Füllung nach Wahl zubereiten und würzen.

## Schritt 3

Tacos mit Hähnchen, Gemüse, Guacamole und Toppings nach Wahl belegen. Direkt servieren – am besten mit Servietten griffbereit!





## Schritt 1

Paprika in Streifen schneiden und anbraten. Gemüse klein schneiden, Avocado zerdrücken und mit Limettensaft, Salz und Pfeffer zu Guacamole verrühren.

## Schritt 2

Taco-Shells kurz im Ofen bzw. Tortillas in einer Pfanne erwärmen. Füllung nach Wahl zubereiten und würzen.

## Schritt 3

Tacos mit Paprikastreifen, Gemüse, Guacamole und Toppings nach Wahl belegen. Direkt servieren – am besten mit Servietten griffbereit!

# Tacos mit Grillgemüse

Zutaten:

- 2 Paprika
- 4 Taco-Shells oder kleine Tortillas
- 1 Avocado
- 1 Tomate
- 1 Zwiebel
- 1 Limette
- Optional: Käse, Salsa, Joghurt, Koriander

Bonus!

# Soft- Banana- Oat-Cookies

Zutaten:

- 2 reife Bananen
- 120 g Haferflocken (zart oder kernig)
- Optional: 2 EL Schokostückchen, Nüsse oder Zimt

*Perfekt zum Snacken  
beim Lesen mit Tee  
oder Kaffee!*

## Schritt 1

Die Bananen schälen und mit einer Gabel in einer Schüssel zerdrücken.

## Schritt 2

Haferflocken hinzugeben und alles gut durchmischen. Ggf. zusätzlich Schokolade oder Nüsse hinzufügen.

## Schritt 3

Mit einem Teelöffel Teighäufchen auf ein Blech setzen und leicht plattdrücken. Bei 180°C etwa 12 - 15 Minuten backen.





*Danke fürs Nachkochen!*

Ich hoffe, du hattest viel Spaß beim Nachkochen und bis jetzt nicht mehr so hungrig wie zu vor.

Schreib mir doch gerne, welches dein Lieblingsrezept aus dem Roman war!

Und bleib gerne dran bei meinen "Cursed Ones" und erfahre auch, ob die Flüche von Vika und Dante gebrochen werden können.

Liebe Grüße  
deine Melissa

*Melissa  
Ratsch*