

◆ *Dieses Rezeptbuch gehört:* ◆



Entwicklung: Nienke Brauer

Coverdesign: Nienke Brauer

Erstauflage: September 2026

ISBN: 9789403938004

Was essen wir diese Woche?

✦ *Eigene Rezepte sammeln -
bereit für deine Einkaufsliste.* ✦

Gericht

Nummer

This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple rows of horizontal dashed lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no margins or additional markings.[illegible]

Gericht

Nummer[illegible][illegible]

Gericht

Nummer[illegible][illegible]

Gericht

Nummer[illegible][illegible]

Gericht

Nummer[illegible][illegible]

◆ **Name des Gerichts:** Japanisches Katsu-Curry

0

Anzahl der
Personen

3

Mahlzeit ◆ ☐ Frühstück ☐ Mittagessen ☒ Abendessen ☐ Snack

Zubereitungszeit ◆ ☒ Kurz ☐ Mittel ☐ Lang

Art ◆

Reis

Einkaufsliste

◆ 2 Würfel S&B Golden Curry

◆ 5 Kartoffeln

◆ 2 Zwiebeln

◆ 2 Karotten

◆ 2 Knoblauchzehen

◆ Wasser

◆ Reis

◆ 3 (Veggie-)Schnitzel

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆

◆ Zubereitung ◆

1. Kartoffeln, Zwiebeln, Knoblauch und

(geschälte) Karotten in Stücke

schneiden. Zusammen mit den

Currywürfeln in etwas Wasser bei

mittlerer Hitze kochen, bis das

Gemüse weich ist.

2. Den Reis kochen.

3. Die Schnitzel braten.



1

Mahlzeit ☒ Frühstück ☐ Mittagessen ☐ Abendessen ☐ Snack

Zubereitungszeit ☒ Kurz ☐ Mittel ☐ Lang

Einkaufsliste

✦ Zubereitung ✦



2

Mahlzeit ☒ Frühstück ☐ Mittagessen ☐ Abendessen ☐ Snack

Zubereitungszeit ✦ ☐ Kurz ☐ Mittel ☐ Lang

Einkaufsliste

✦ Zubereitung ✦



3

Mahlzeit ☒ Frühstück ☐ Mittagessen ☐ Abendessen ☐ Snack

Zubereitungszeit ✦ ☐ Kurz ☐ Mittel ☐ Lang

Einkaufsliste

✦ Zubereitung ✦



◆ Name des Gerichts:

4

Anzahl der
Personen

Mahlzeit ◆ ☐ Frühstück ☐ Mittagessen ☐ Abendessen ☐ Snack

Zubereitungszeit ◆ ☐ Kurz ☐ Mittel ☐ Lang

Art ◆

Einkaufsliste

◆ **Zubereitung** ◆

◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



◆ Name des Gerichts:

5

Anzahl der
Personen

Mahlzeit ◆ ☐ Frühstück ☐ Mittagessen ☐ Abendessen ☐ Snack

Zubereitungszeit ◆ ☐ Kurz ☐ Mittel ☐ Lang

Art ◆

Einkaufsliste

◆ **Zubereitung** ◆

◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆
◆

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

