

Impressum

Titel: Satt in 20

Autor: Alexander Schwarz

Erstveröffentlichung: 2025

Urheberrecht: © 2025 Alexander Schwarz

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Rechteinhabers unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Illustrationen: KI generiert und bearbeitet

Covergestaltung: Alexander Schwarz

Imprint: Independently published

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieses Buches wurden sorgfältig erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der bereitgestellten Informationen.

alexander.schwarz@seitenvollerabenteuer.com

Vorwort

2

Zeit ist das neue Luxusgut – und Hunger wartet bekanntlich nicht.

Wer kennt es nicht? Man kommt nach Hause, der Magen knurrt, und eigentlich sollte das Essen sofort auf dem Tisch stehen. Genau hier setzt „Satt in 20“ an.

Dieses Buch ist mehr als nur eine Rezeptsammlung – es ist dein Rettungsanker im Alltag. Ob du Student*in bist, nach der Arbeit völlig platt, eine Familie versorgen musst oder einfach keine Lust auf stundenlanges Kochen hast: Hier findest du Rezepte, die schnell gehen, satt machen und trotzdem richtig gut schmecken.

Das Beste: Viele Gerichte stehen tatsächlich in rund 20 Minuten auf dem Tisch. Andere brauchen ein paar Minuten länger – aber keine Sorge, da übernimmt meist der Ofen oder der Herd die Arbeit für dich, während du schon die Füße hochlegen kannst.

Außerdem findest du zu jedem Kapitel Extra-Tipps und kleine „Wusstest du schon?“-Infos, die Kochen nicht nur einfacher, sondern auch spannender machen. So lernst du ganz nebenbei Tricks, die dich in der Küche smarter machen.

Kurz gesagt: Dieses Buch zeigt dir, dass schnelles Essen nicht gleich Fertigpizza bedeutet. Es beweist: Gut, gesund und lecker geht auch dann, wenn die Zeit knapp ist.

Also – ran an die Töpfe, Pfannen und Löffel. Dein Bauch wird's dir danken.

Inhaltsübersicht

Herzhaft & schnell Seite 4

- Mini-Pizza-Brote, Blitz-Wraps & Co.

Knackig & frisch Seite 25

- Salate, Bowls, Sticks mit Dips

Warm & unkompliziert Seite 46

- Suppen, Ofenideen & schnelle Pfannen-Snacks

Süße Leckereien Seite 67

- Obst, Riegel, kleine Desserts

Herzhaft genießen Seite 88

- Aufläufe, Quiches, Pizza, Deftiges
für den großen Hunger

Snacks To-Go Seite 109

- Lunchbox-Tricks & Energiesnacks

Flüssige Snacks Seite 130

- Smoothies, Shakes & leichte Drinks



Herzhaft & schnelle Snacks

Mini-Pizza-Brote, Blitz-Wraps & Co.
„Pizza-Express ohne Lieferdienst, der
Burrito für Ungeduldige und mehr“



Mini-Pizza-Brote

Pizza-Express ohne Lieferdienst

Zutaten

1 Scheibe Toastbrot, 2 EL Tomatensauce, 1 Handvoll Käse, Belag nach Wahl

Heize den Ofen auf 200 °C vor – ja, diesmal brauchst du wirklich den Ofen, die Mikrowelle taugt hier nichts.

Nimm dir eine Scheibe Toast (oder Baguette, falls du fancy drauf bist) und streiche sie großzügig mit Tomatensauce ein. Denk dran: „viel Sauce“ heißt nicht „Flutwelle“.

Jetzt kommt Käse drauf – und zwar so viel, dass man das Brot darunter kaum noch sieht.

Belege nach Lust und Laune: Schinken, Pilze, Paprika – oder alles zusammen, wenn du es richtig krachen lassen willst.

Dann ab in den Ofen und 8 Minuten warten. Tipp: Stell dich NICHT davor und starre rein. Es wird dadurch nicht schneller fertig.

*Extra-Tipp: Wenn du zwei machst, iss beide. Niemand isst nur
eine Mini-Pizza.*

Die älteste bekannte „Pizza“ stammt aus Neapel, aber schon die alten Griechen belegten Fladenbrote mit Öl und Kräutern. Pizza ist also quasi ein antiker Fast-Food-Klassiker!





Blitz-Wraps – „Der Burrito für Ungeduldige“

Zutaten

1 Tortilla-Wrap, 1 EL Frischkäse, Salat, Tomate, Gurke
Pute oder Käse

Breite den Wrap auf der Arbeitsfläche aus wie eine Landkarte.

Schmier eine Schicht Frischkäse drauf – gleichmäßig, nicht wie ein Klecks auf einem Gemälde von Picasso.

Dann belegst du die Mitte mit Salat, Tomate, Gurke und deinem Favoriten: Käse oder Pute.

Jetzt kommt die Kunst: Rollen. Fang an einer Seite an und wickel das Ding fest zusammen – nicht zu locker, sonst fliegt dir beim ersten Bissen der halbe Wrap ins Gesicht.

Zum Schluss schräg durchschneiden. Keine Ahnung warum, aber schräg geschnitten sieht immer nach Feinschmecker aus.

Extra-Tipp: In Alufolie wickeln, dann kannst du auch unterwegs so tun, als wärst du mega organisiert.



Das Wort „Tortilla“ bedeutet im Spanischen „kleiner Kuchen“. Ursprünglich wurden sie aus Maismehl gemacht – Weizen kam erst später dazu.



Käsestangen Deluxe – „Für den Serienmarathon“

Zutaten (für 8 Stück):

1 Rolle Blätterteig, 50 g geriebener Käse,

1 Ei (zum Bestreichen)

Heize den Ofen auf 180 °C vor.

Schneide den Blätterteig in Streifen – ungefähr so dick wie ein Finger.

Bestreue sie mit Käse (viel Käse! Hier gibt's kein „zu viel“).

Dreh die Streifen wie ein Korkenzieher – sieht cool aus und macht beim Backen den „Knusper-Effekt“.

Streiche die Stangen mit verquirltem Ei ein, damit sie beim Backen aussehen wie frisch aus der Konditorei.

Ab auf's Blech und 15 Minuten warten, bis sie goldbraun und herrlich duftend sind.

Extra-Tipp: Wenn du denkst, eine Ladung reicht, liegst du falsch – besser gleich Vorrat für den Serienabend backen.

In der Schweiz gibt es über 450 verschiedene Käsesorten – du könntest also jeden Tag im Jahr eine andere Sorte in deine Stangen packen!



Knackig & frisch

Salate, Bowls & Co.





Bunter Gartensalat – „Das Fitnessstudio auf dem Teller“

Zutaten (für 2 Portionen):

150 g Blattsalat, ½ Gurke, 2 Tomaten, 1 Paprika,
Dressing nach Wahl

Salat waschen (wirklich gründlich, niemand mag Knirschen zwischen den Zähnen).

Gurke, Tomaten und Paprika klein schneiden und alles locker in eine Schüssel werfen.

Mit deinem Lieblingsdressing übergießen und einmal ordentlich durchmischen. Fertig ist die vitaminreiche Frische-Bombe.

Extra-Tipp: Wer's fancy mag, streut noch Croutons oder Nüsse drüber.

In Rom aß man schon vor 2000 Jahren Mischsalate – damals aber meist ohne Dressing.





10

Couscous-Salat – „Urlaub aus der Schüssel“

Zutaten (für 2 Portionen):

150 g Couscous, ½ Gurke, 1 Tomate, 1 Paprika,
1 Handvoll frische Minze, 2 EL Olivenöl, Saft von ½
Zitrone

Couscous mit heißem Wasser oder Brühe übergießen und quellen lassen – dauert nur 5 Minuten.

Gemüse klein würfeln, Minze hacken und alles zusammen mit Zitronensaft und Olivenöl mischen.

Einmal probieren, nachwürzen – und schon bist du in Gedanken in Marokko.

Extra-Tipp: Schmeckt auch am nächsten Tag aus der Lunchbox noch fantastisch.



Couscous ist eines der ältesten Fertiggerichte der Welt – schon vor über 1000 Jahren erfunden!



Tomaten-Mozzarella-Salat – „Der Klassiker aus Bella Italia“

Zutaten (für 2 Portionen):

2 große Tomaten, 125 g Mozzarella, 1 Handvoll Basilikumblätter, 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer

Tomaten und Mozzarella in gleichmäßige Scheiben schneiden – für das Instagram-Foto bitte ordentlich stapeln.

Mit Basilikumblättern dekorieren, Olivenöl drüberträufeln, salzen, pfeffern – fertig!

Extra-Tipp: Mit etwas Balsamico-Creme sieht's sofort aus wie im Nobelrestaurant.



Der Salat Caprese stammt von der Insel Capri – daher der Name!

Warm & unkompliziert

One-Pot-Pasta, Chili sin Carne & Co.

*„Ab Druck auf den Bauchknopf gibt's
Essen ohne große Mühe“*





One-Pot-Pasta – „Der faulste Kochtrick der Welt“

Zutaten (für 4 Portionen):

350 g Pasta (z. B. Spaghetti oder Penne), 1 Zwiebel,
2 Knoblauchzehen, 1 Paprika, 1 Zucchini,
400 g stückige Tomaten (Dose), 700 ml Gemüsebrühe,
2 EL Olivenöl, 1 TL Oregano, 1 TL Basilikum (getrocknet),
Salz, Pfeffer, Optional: etwas Parmesan zum Bestreuen

Alle Zutaten – ja, wirklich ALLE – in einen Topf werfen: Nudeln, Gemüse, Brühe und Tomaten.

Zum Kochen bringen und immer wieder umrühren, damit nichts anklebt. Nach ca. 12 Minuten hast du eine cremige Pasta, ganz ohne extra Soßentopf.

Extra-Tipp: Mit Parmesan bestreuen, damit's aussieht wie im Restaurant.

Die „One-Pot“-Methode wurde in den USA zum Trend – angeblich, um weniger Abwasch zu haben.





Shakshuka – „Eier in der Tomatenparty“

Zutaten (für 2 Portionen):

4 Eier, 1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Paprika,
1 Dose stückige Tomaten (400 g), 2 EL Tomatenmark,
2 EL Olivenöl, 1 TL Paprikapulver (edelsüß), ½ TL
Kreuzkümmel (gemahlen), Salz, Pfeffer,
frische Petersilie oder Koriander zum Bestreuen

Zwiebeln und Paprika anbraten, Tomaten dazugeben und mit Gewürzen einkochen lassen.

Jetzt kommen die Eier: kleine Mulden in die Soße drücken, Eier hineinschlagen und zugedeckt stocken lassen.

Fertig ist dein orientalisches Soulfood!

Extra-Tipp: Mit Fladenbrot dippen – das macht's noch besser.

Shakshuka stammt aus Nordafrika und ist heute das Nationalgericht Israels.





Gemüsepfanne – „Alles rein, alles gut“

Zutaten (für 2 Portionen):

1 Zucchini, 1 Paprika (rot oder gelb), 1 Karotte,
150 g Champignons, 1 kleine Zwiebel, 2 EL Olivenöl,
2 EL Sojasauce oder Kräuter nach Wahl, Salz, Pfeffer,
optional: 50 g Feta oder geriebener Käse zum Bestreuen

Gemüse klein schneiden, Öl in die Pfanne, alles scharf anbraten.
Mit Sojasauce oder Lieblingsgewürzen abschmecken.

Nach 10 Minuten steht ein gesundes Essen auf dem Tisch –
schneller als der Lieferservice klingeln kann.

Extra-Tipp: Passt super zu Reis oder Nudeln – oder einfach pur.

In Asien wird Gemüse oft im Wok gebraten, weil's so schneller gart und knackig bleibt.



Süße Leckereien

Schoko-Zauber, Muffin-Liebe & Co.



Schoko-Brownies – „Glück in Stückchen“

Zutaten (für ca. 12 Stück):

200 g Zartbitterschokolade, 150 g Butter, 200 g Zucker
3 Eier, 100 g Mehl

Schokolade und Butter im Wasserbad schmelzen. Zucker und Eier cremig rühren, dann die Schokoladenmischung unterheben. Zum Schluss Mehl vorsichtig einrühren.

In eine rechteckige Form gießen und bei 180 °C
(Ober-/Unterhitze) ca. 25 Minuten backen. Außen knusprig, innen fudgy – genau so müssen Brownies sein.

Extra-Tipp: Noch warm servieren mit einer Kugel Vanilleeis – Dessert-Olymp!



Brownies wurden 1893 in Chicago erfunden – angeblich, weil eine Dame kleine Schokokuchen „für die Handtasche“ wollte.



Obst-Crumble – „Wenn Streusel auf Früchte treffen“

Zutaten (für 4 Portionen):

500 g Äpfel oder Beeren (z. B. Heidelbeeren, Himbeeren)

100 g Mehl, 70 g Zucker, 70 g kalte Butter, 1 TL Zimt

Früchte klein schneiden und in eine Auflaufform geben, mit Zimt bestäuben.

Für die Streusel Butter, Mehl und Zucker mit den Fingern krümelig verkneten und über die Früchte streuen.

Bei 180 °C ca. 25 Minuten backen – bis es goldbraun duftet.

Extra-Tipp: Mit Vanillesoße oder Joghurt servieren – himmlisch!



Crumble wurde während des Zweiten Weltkriegs in England populär, weil für aufwendige Kuchen Zutaten fehlten.



Pudding – „Kindheitsflash im Becher“

Zutaten (für 4 Portionen):

500 ml Milch, 40 g Speisestärke, 50 g Zucker
2 EL Kakaopulver oder 1 Vanilleschote

Milch aufkochen. Speisestärke mit etwas kalter Milch anrühren, Zucker und Kakao/Vanille einrühren.

Unter Rühren in die heiße Milch geben, kurz aufkochen, bis es eindickt.

In Schälchen füllen, abkühlen lassen und genießen.

Extra-Tipp: Ein Klecks Sahne macht das Ganze noch nostalgischer.

Pudding wurde früher auch aus Brot, Reis oder Fleisch gemacht – süß kam erst später in Mode.



Kapitel 5 20

Herzhaft genießen

Aufläufe, Quiches, Pizza, Deftiges
für den großen Hunger



Vorbereitungszeit < 20 Min.

Gesamtzeit mit Ofen: 30–50 Min.



21

Quiche Lorraine – „Französischer Ofenklassiker“

Zutaten (für 1 Springform Ø 26 cm):

1 Rolle Blätterteig, 200 g Speckwürfel, 200 g geriebener Käse (z. B. Emmentaler), 200 ml Sahne
3 Eier, Salz, Pfeffer, Muskat

Blätterteig in eine gefettete Form legen, Rand hochziehen.
Speckwürfel auslassen, etwas abkühlen lassen. Sahne mit Eiern, Gewürzen und Käse verrühren. Alles auf den Teig geben.
Bei 180 °C ca. 35–40 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Wenn du die Quiche einen Tag vorher zubereitest, schmeckt sie oft noch besser – einfach kurz im Ofen aufwärmen.



Die Quiche Lorraine stammt ursprünglich aus dem französischen Lothringen und war früher ein Arme-Leute-Essen – ohne Käse!



Spinat-Lasagne – „Grün macht glücklich“

Zutaten (für 4 Portionen):

9 Lasagneplatten, 400 g Blattspinat (frisch oder TK)
250 g Ricotta, 100 g geriebener Mozzarella
1 Zwiebel, 2 Knoblauchzehen, 400 ml Tomatensauce
Salz, Pfeffer, Muskat

Zwiebel und Knoblauch anbraten, Spinat zugeben und würzen.
Ricotta unterheben. In einer Auflaufform abwechselnd
Lasagneplatten, Spinatmischung und Tomatensauce schichten.
Mit Käse abschließen.
Bei 180 °C ca. 35 Minuten backen.

*Tipp: Mit etwas Muskat im Spinat bringst du das Aroma richtig zum
Strahlen – ein echter Geheimtrick.*



Lasagne ist eigentlich kein italienisches Gericht – die Römer kannten schon
eine ähnliche Schichtspeise namens „Laganae“.



Pizza Margherita – „Der italienische Superstar“

Zutaten (für 2 Pizzen):

400 g Pizzateig, 200 g passierte Tomaten, 250 g Mozzarella, frisches Basilikum, Salz, Pfeffer, Olivenöl

Teig ausrollen, Tomaten mit Salz, Pfeffer und etwas Öl würzen. Auf dem Teig verteilen, Mozzarella zerzupfen und darüber geben. Bei 220 °C ca. 12 Minuten knusprig backen. Basilikum frisch drauf – fertig!

Tipp: Backe die Pizza am besten direkt auf einem heißen Pizzastein oder Backblech – so wird der Boden extra knusprig.

Die Pizza Margherita wurde 1889 zu Ehren der italienischen Königin Margherita kreiert – in den Nationalfarben Rot (Tomate), Weiß (Mozzarella) und Grün (Basilikum).



Kapitel 6

SNACKS TO-GO

Lunchbox-Tricks &
Energiesnacks



Wrap-Rollen – „Die gerollte Power“

Zutaten (für 2 Portionen):

2 Weizentortillas, 100 g Frischkäse, 2 Blätter Salat,
1 Paprika, in Streifen, 100 g Putenbrustscheiben oder
Käse

Tortillas mit Frischkäse bestreichen, Salat und Pute/Käse darauflegen. Mit Paprikastreifen belegen und fest aufrollen. In Scheiben schneiden – schon hast du bunte kleine Rollen für die Lunchbox.

Extra-Tipp: In Frischhaltefolie wickeln – so bleiben sie frisch und saftig.

Wraps stammen ursprünglich aus Mexiko, wurden aber in den USA zum Trend-Snack.





Müsliriegel homemade – „Knusper to go“

Zutaten (für ca. 12 Riegel):

200 g Haferflocken, 50 g Nüsse (gehackt), 50 g Trockenfrüchte, 100 g Honig, 50 g Butter

Butter und Honig schmelzen, mit Haferflocken, Nüssen und Früchten mischen. Masse in eine flache Form drücken, fest werden lassen und in Riegel schneiden.

Extra-Tipp: Mit Schokolade überziehen – dann werden sie zum echten Pausenkracher.



Müsliriegel wurden in den 1960er-Jahren erfunden – ursprünglich für Astronauten als Weltraum-Snack!



Energy-Balls – „Kleine Kugeln, große Wirkung“

Zutaten (für ca. 12 Stück):

100 g Datteln (entsteint), 50 g Haferflocken,
30 g Nüsse, 1 EL Kakaopulver

Alles in einem Mixer fein pürieren, kleine Kugeln formen und kaltstellen. Fertig ist der gesunde Energieschub ohne Zuckerfalle.

Extra-Tipp: In Kokosraspeln oder Sesam wälzen – dann sehen sie aus wie kleine Pralinen.



Energy-Balls kommen ursprünglich aus Australien, wo sie als „Bliss Balls“ bekannt wurden.

28

Flüssige Snacks

Smoothies, Shakes & leichte Drinks





Beeren-Smoothie – „Lila Power“

Zutaten (für 2 Gläser):

150 g gemischte Beeren (frisch oder TK), 1 Banane,
200 ml Joghurt, 100 ml Milch oder Pflanzendrink,
1 TL Honig

Alle Zutaten in den Mixer geben und cremig pürieren. Kalt servieren – erfrischend und voller Vitamine.

Extra-Tipp: Mit ein paar Eiswürfeln wird der Smoothie noch erfrischender.



Heidelbeeren enthalten besonders viele Antioxidantien – sie gelten als „Superfood“.



Mango-Lassi – „Südliches Urlaubsfeeling“

Zutaten (für 2 Gläser):

1 reife Mango, 250 g Joghurt, 150 ml Milch,
1 EL Honig, 1 Prise Kardamom

Mango schälen, Fruchtfleisch würfeln und mit Joghurt, Milch,
Honig und Kardamom pürieren. Gut gekühlt genießen.

Extra-Tipp: Schmeckt auch genial mit einer Prise Zimt.



*Lassi ist ein traditionelles indisches Getränk, das schon seit Jahrhunderten zur
Abkühlung bei Hitze getrunken wird.*



Grüner Smoothie – „Gemüse in lecker“

Zutaten (für 2 Gläser):

1 Handvoll frischer Spinat, 1 Banane, 1 Apfel,
200 ml Wasser oder Kokoswasser,
1 Spritzer Zitronensaft

Alles in den Mixer geben, bis keine Stückchen mehr sichtbar sind.

Extra-Tipp: Für mehr Cremigkeit kannst du eine halbe Avocado hinzufügen.



Grüne Smoothies sind perfekte Eisen-Lieferanten – besonders in Kombination mit Vitamin C (Zitrone).

Du hast es geschafft – einmal quer durch mehr als 100 Rezepte gekocht, die alle eines gemeinsam haben: Sie sind unkompliziert, voller Geschmack und machen satt.

Vielleicht hast du gemerkt: Viele Gerichte gehen wirklich in 20 Minuten. Manche brauchen ein wenig länger – doch auch diese Rezepte sind bewusst so gehalten, dass sie in jedem Alltag machbar bleiben.

So hast du die Wahl: Schnell, wenn es fix gehen muss – oder entspannt, wenn du mal ein paar Minuten mehr hast.

Mein Ziel war es, dir zu zeigen, dass Alltagsküche abwechslungsreich, frisch und trotzdem stressfrei sein kann. Ob Frühstück, Lunchbox, Familienessen oder süße Belohnung – mit den Rezepten in diesem Buch bist du für jede Situation gerüstet.

Ich hoffe, du hattest beim Nachkochen genauso viel Freude wie beim Essen – und dass du ab jetzt öfter feststellst: Satt werden kann so einfach sein.

Bleib neugierig, probier Neues aus und vor allem: Genieß jede Mahlzeit.

Danksagung

Dieses Buch ist meiner Tochter gewidmet.

Sie hat mich mit ihrer Begeisterung für gutes Essen, ihre unendliche Neugier und ihre vielen spontanen Ideen dazu inspiriert, „Satt in 20“ überhaupt zu schreiben.

Oft war sie die Erste, die meine Rezepte probiert hat – ehrlich, kritisch und mit einem Lächeln, das mehr wert ist als jedes Lob.

Danke, dass du mich immer wieder daran erinnerst, wie wichtig es ist, mit Freude, Leichtigkeit und einer Prise Kreativität zu kochen.

Dieses Buch ist genauso sehr deins wie meins.

Bitte helfen Sie mir – bewerten Sie mein
Buch!

Liebe Leserinnen und Leser,
wenn Ihnen mein

Buch gefallen hat, würde ich mich sehr
über Ihre Unterstützung freuen. Eine
kurze Bewertung auf Amazon hilft nicht
nur mir als Autor, sondern auch anderen
Leserinnen, meine Werke zu entdecken.

Ihre Meinung ist mir wichtig – ehrlich,
direkt und gern auch konstruktiv. Jede
einzelne Rezension bedeutet mir sehr
viel und trägt dazu bei, dass meine
Geschichten wachsen können.

Vielen herzlichen Dank für Ihre Zeit und
Ihre Unterstützung!

Mit freundlichen Grüßen

Alexander Schwarz

www.seitenvollerabenteuer.com