

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



dass meine **Neugier für Asia-Food** noch größer geworden ist. Welches Experiment wohl als Nächstes ansteht? Für Inspiration ist auf jeden Fall gesorgt: Unsere Foodblogger haben gleich **19 originelle Rezeptideen** aus der südostasiatischen Küche für dich. Ob veganes **Pad Thai**, vietnamesische **Sommerrollen** oder **gebratene Nudeln** mit Huhn und Gemüse – langweilig wird es mit den spannenden Asia-Speisen definitiv nicht. Schnapp dir deine Einkaufsliste und schreib schon mal „Sojasoße“ auf – ich kann dir sagen: Es wird würzig gut!

Asia Reisnudel-Bowl

Die thailändische Küche ist besonders facettenreich. Das hat Christine auf ihren vielen Reisen durch Asien wahrnehmen können. Von leckeren Süsschen bis hin zu typischem Street Food hat sie die verschiedensten Köstlichkeiten probiert. Aber ein Highlight hat ihre Reise abgerundet: die lauwarmer Reisnudel-Bowl. [Zum Rezept](#)

Die kulinarische Weltreise startet jetzt – erster Stopp: die **südostasiatische Küche**. Was ich damit verbinde?

Natürlich mein All-Time-Favourite: Sommerrollen mit ganz viel frischem Gemüse. Ahja und ganz viele leckere Reisgerichte und köstliche Süsschen soweit das Auge reicht. Nicht ohne Grund verschlägt es so viele Reiselustige in die fernen Länder. Die südostasiatische Küche ist facettenreich und lebt von einer Aromenvielfalt, die mich immer wieder in Staunen versetzt. Von Chili und Ingwer über Zitronengras und Sternanis bis hin zu Koriander – um die Herrlichkeit der südostasiatischen Küche zu verstehen, muss man offen für Neues sein. Erst vor Kurzem habe ich in meiner Küche experimentiert und mir eine genüssliche **Reis-Bowl** mit Räuchertofu, Karotten und Frühlingszwiebeln zubereitet.

Die südostasiatische Küche hat mich so sehr inspiriert,

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



[Asia Reisnudel-Bowl](#) © Christine Garcia Urbina | trickytine

Veganes Pad Thai

Lecker Schmecker! Vom thailändischen Klassiker können wir nicht genug bekommen. Kathrin auch nicht. Also nimmt sie wunderbare Reisbandnudeln, frischen Brokkoli und allerlei Kräuter, um ein Pad Thai zuzubereiten, das *vegantastisch* ist. Und was ist die Krönung? Selbstgemachte Cashew-Butter. [Zum Rezept](#)



[Veganes Pad Thai](#) © Kathrin Salzwedel | Klaras Life

Vegane Sommerrollen mit Regenbogen Salat und Mango

Das perfekte Fingerfood: Sommerrollen. Die kleinen Gemüseröllchen sind Ruckzuck gemacht und richtige Dipper. Mit der einen oder anderen Soße verschwinden die Summer Rolls im Nu in unsere Mägen. Du stehst nicht so auf Rohkost? Dann hat Vera den ultimativen Röllchen-Tipp für dich. [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



Vegane Sommerrollen mit Regenbogen Salat und Mango
© Vera Wohlleben | nicest things

Asiatischer Reisnudel Salat mit Garnelen

Ein farbenfrohes Food-Erlebnis – das ist der asiatische Reisnudel-Salat von Christina und Stefan allemal. Zu lockeren Reisnudeln gesellen sich süße Mango, knackige Zuckerschoten, Pak Choi und last but not least: Garnelen. Und das Gericht ist auch noch im Nu gemacht! [Zum Rezept](#)



Asiatischer Reisnudel Salat mit Garnelen © Christina & Stefan Bumann | tinastausendschön

Thailändische Spinatsuppe mit schwarzen Reisnudeln

Bist du ein großer Suppen- und Spinatliebhaber? Dann hat Daniela ein ganz besonderes Rezept für dich! Ihre thailändische Spinatsuppe besticht durch frische Kräuter und herrliche Gewürze. Was sie dir auf keinen Fall vorenthalten möchte: Ihr selbstgemachtes Kokosmus. [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



Thailändische Spinatsuppe mit schwarzen Reismudeln © Daniela | Glücksgenuss

Chinmi mit Sesam-Kruste

Mal eben von Südostasien nach Fernost: Dass „Chinmi“ übersetzt „Delikatesse“ bedeutet, wundert uns nicht. Die kleinen Teigtaschen sind unser Favorit in der asiatischen Küche. Dank krosser Sesam-Kruste und leckerem Erdnuss-Kohlsalat kriegen wir direkt Lust auf mehr Food-Inspirationen aus dem „Land der aufgehenden Sonne“. [Zum Rezept](#)



Chinmi mit Sesam-Kruste © Foodistas

10 Minuten Pad Thai mit Ei

Jetzt mal ehrlich: Gibt es Menschen, die keine Nudeln mögen? In unserem Kosmos dreht sich alles um die Nudel. Janine weiß ganz genau, wovon wir reden. Asiatisch, schnell gemacht und einfach mega lecker – anders kann man ihr Pad Thai mit Ei nicht beschreiben. [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



10 Minuten Pad Thai mit Ei © Janine Hegendorf | Nuts and Blueberries

Indonesischer Kohlsalat

Die indonesische Küche ist vielseitig und macht Lust zum Nachkochen. Kein Wunder, dass Maja neugierig geworden ist, als sie sich rund um die indonesische Kulinarik informiert hat. Was dabei rauskam? Ein Kohlsalat mit würziger Erdnussoße und selbstgemachtem Sambal Oelek. [Zum Rezept](#)



Indonesischer Kohlsalat © Maja Nett | Moey's Kitchen

Süßkartoffel Curry mit Mangold & Erdnuss

Eine Süßkartoffel kommt selten allein. Daher hat sie heute Mangold und Erdnüsse im Schlepptau. Allesamt treffen sich die bunten Zutaten in Julias himmlischem Curry. Und oben drauf: reichlich Koriander – was sonst? [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



Süßkartoffel Curry mit Mangold & Erdnuss © Julia Weigl | Delicious Stories

Thai-Reisnudelsalat

Ein knackiger, leichter Salat ist besonders an warmen Tagen das perfekte Abendessen. Tomate, Blattsalat und Gurke? Das ist Sabrina und Steffen zu eintönig. Viel lieber servieren die beiden einen vegetarischen Reisnudelsalat mit Frühlingszwiebeln, Sellerie und feiner Chili-Note. [Zum Rezept](#)



Thai-Reisnudelsalat © Sabrina Kiefer & Steffen Jost | Feed me up before you go-go

Pad Thai mit scharfem Tofu

Ob fleischig, vegetarisch oder vegan – Pad Thai ist der Alleskönner unter den thailändischen Gerichten. Patricia hat ein Jahr in Bangkok gelebt und weiß ganz genau, was in ein schmackhaftes Pad Thai reinkommt! Scharfer Tofu = Pflichtzutat. [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



Pad Thai mit scharfem Tofu © Patricia Schillaci | Veganstars

Asiatischer Gurkensalat mit Erdnüssen & geröstetem Knoblauch

Salat muss nicht immer langweilig sein. Es geht auch knackig, bunt und asiatisch gut! Was Ines' Asia-Gurkensalat zu einem absoluten Geschmackserlebnis macht? Gerösteter Knoblauch und gesalzene Erdnüsse für den Extra-Crunch. [Zum Rezept](#)



Asiatischer Gurkensalat mit Erdnüssen & geröstetem Knoblauch © Ines Karlin | Münchner Küche

Asiatischer Rotkohl-Karotten-Salat mit gebratenen Chinmi

Noch ein kurzer Halt in Japan – das Land der Kirschblüten, der Miso Ramen Suppe und des Sushis. Ok, wir geben zu: Japan ist zwar nicht in Südostasien, aber dieses Rezept wollten wir dir nicht vorenthalten. Anne nimmt dich mit auf ihre kulinarische Asia-Reise und zeigt dir, wie ein Rotkohl-Karotten-Salat mit gebratenen Chinmi zubereitet wird. [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



Asiatischer Rotkohl-Karotten-Salat mit gebratenen Chinmi © Anne Klein | frisch verliebt

Vietnamesische Sommerrollen

Wer schon mal in Vietnam war, weiß: Wer die Sommerrolle nicht ehrt, der ist es nicht wert. Eingerollt in Reispapier fühlen sich Räuchertofu, Avocado, Karotte und Mango besonders wohl. Daniela und Michael zaubern noch einen verführerischen Mandeldip, dem die Sommerrolle nicht widerstehen kann. [Zum Rezept](#)



Vietnamesische Sommerrollen © Daniela & Michael Becker | flowers on my plate

Krautsalat mit Thai-Dressing

Ob als Beilage für den nächsten Grillabend oder als Snacksalat für die nächste Party – Jessicas origineller Krautsalat kommt dem thailändischen Som Tam sehr nahe. Statt Papaya kommt saisonales Gemüse in die Salatschale. Nach dem Motto: „Nimm einfach das, was gerade da ist!“ [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



Krautsalat mit Thai-Dressing © Jessica Diesing | Berliner Küche

Vegane Tom Kha Gai

So eine thailändische Suppe sieht nicht nur gut aus, ihre frischen Zutaten aus knackigem Gemüse und aromatischen Gewürzen sorgen auch für glückliche Gesichter. Michaela weiß ein gutes Tom Kha Gai zu schätzen, vor allem dann, wenn es eine vegane Variante ist. [Zum Rezept](#)



Vegane Tom Kha Gai © Michaela Harfst | Transglobal Pan Party

Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Sauce

Beliebt und brillant – das sind Hähnchen-Satay-Spieße definitiv. Das marinierte Hähnchenfleisch hat seinen Ursprung in Indonesien. Auch wenn es mittlerweile unzählige Marinaden für Satay gibt, ist sich das Gericht einer Sache treu geblieben: der herrlichen Erdnusssoße. [Zum Rezept](#)

Südostasiatische Küche: 19 geniale Rezepte mit Asia-Touch



Hähnchen-Satay-Spieße mit Erdnuss-Sauce © Maria & Perry | Resipis

Laksa: Malaysische Kokos-Currysuppe

Gebratene Nudeln mit Huhn und Gemüse

Wenn du den Kochlöffel schwingst, muss es unkompliziert sein? Dann mach's wie Catrin und bereite dir gebratene Nudeln ganz klassisch mit viel frischem Gemüse und Huhn zu. Was in so einem asiatischen Gericht auf keinen Fall darf: Sojasoße zum Würzen. [Zum Rezept](#)



Gebratene Nudeln mit Huhn und Gemüse © Catrin Neumayer | Cooking Catrin

Laksa: Malaysische Kokos-Currysuppe

Laksa ist als „Gericht der 1000 Zutaten“ bekannt. Keine Sorge – für die traditionelle Nudelsuppe musst du nicht den ganzen Tag in der Küche stehen! Vielmehr wirst du den ganzen Tag genießen, denn die malaysische Kokos-Currysuppe überflutet dich mit einzigartigen Aromen. [Zum Rezept](#)

