YUMMY LAVENDER

UNSERE BESTEN ASIA-REZEPTE



5 UNKOMPLIZIERTE REZEPTE FÜR ECHTES STREETFOOD-FEELING ZU HAUSE

VON ADELE & LUKAS ZIMMERMANN

Impressum

1. Auflage, 2026

Herausgeber & inhaltlich Verantwortlicher
(gem. § 5 DDG / § 18 Abs. 2 MStV):
Dr. Lukas Zimmermann
Undizstraße 22
77955 Ettenheim
Deutschland

Kontakt & Pflichtangaben:
E-Mail: info@yummylavender.de
Web: www.yummylavender.de
USt-IdNr. gem. § 27a UStG: DE368297988

Redaktion & Gestaltung:
Text & Rezepte: Adele & Lukas Zimmermann
Fotos & grafische Umsetzung: Lukas Zimmermann

Bildnachweise:
Eigene Aufnahmen: Lukas Zimmermann
Seite 12 / Umschlagrückseite: Pixel-Shot / Adobe Stock
Weitere Grafiken & Illustrationen: Canva

Urheberrecht: © 2026 Lukas Zimmermann. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, Vervielfältigung oder Verbreitung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

WILLKOMMEN IN UNSERER ASIA-KÜCHE

Herzlich willkommen!

Knusprige Texturen, aromatische Saucen und frische Zutaten: Die asiatische Küche bringt für uns pure Lebensfreude an den Tisch. Wir lieben sie dafür, wie mühelos sie Menschen versammelt – das gemeinsame Teilen bunter Schälchen macht das Kochen erst lebendig.

Mit diesem Rezeptheft holen wir unsere liebsten Asia-Favoriten von Yummy Lavender direkt zu dir. Ob zu zweit oder mit Freunden: Jedes Gericht ist gelingsicher, unkompliziert und bringt echtes Streetfood-Feeling in deine Küche.

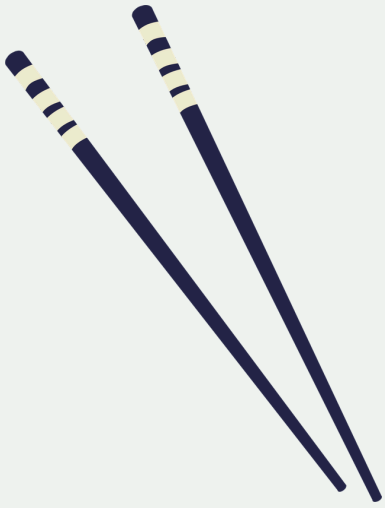
Schnapp dir die Stäbchen, mach es dir gemütlich und viel Spaß beim Ausprobieren!



Das erwartet dich

Von knusprigen Sushi Rolls über saftige Gyoza bis hin zu schnellen Wok-Nudeln: Wir zeigen dir, wie unkompliziert echte Asia-Klassiker zu Hause gelingen. Inklusive praktischem Mini-Wok-Baukasten und den wichtigsten Vorrats-Basics für jeden Asia-Abend.

Adele & Lukas



Mehr über uns erfahren

INHALTSVERZEICHNIS

Willkommen in unserer Asia-Küche 3

Asia-Essentials & Vorratskammer 5

Crispy Sushi Rolls mit Teriyaki Chicken 7

Gyoza mit Knusperboden 9

Udon-Nudeln mit Hoisin-Huhn 11

Mini Wok Party – Zutaten & Saucen-Baukasten 13

Asia Süß-Sauer-Sauce mit frischer Mango 15

Tipps für den perfekten Asia-Abend 16

Kleine Asia-Küchenschule 17

Notizen 18

Lust auf noch mehr Soulfood? 19



ASIA-ESSENTIALS & VORRATSKAMMER

Essentials

- Wok oder tiefe beschichtete Pfanne
- Reiskocher oder beschichteter Topf
- Scharfes Küchenmesser
- Feine Küchenreibe
- Wok-Spatel oder Schaumlöffel
- Feines Sieb
- Pürierstab
- Bambusmatte zum Sushi-Rollen
- Schälchen für Dips
- Essstäbchen

Vorratskammer

- Sojasauce (hell & dunkel)
- Hoisin-Sauce
- Sriracha-Sauce
- Reisessig & Reiswein
- Geröstetes Sesamöl
- Sushireis
- Asia-Nudeln
- Panko-Paniermehl
- Frischer Ingwer & Knoblauch
- Weiße & schwarze Sesamsaat

Gut zu wissen

Panko macht den Unterschied: Verwende für Panaden immer grobes japanisches Panko-Paniermehl statt klassischem Paniermehl. Es saugt deutlich weniger Fett auf und sorgt für den unvergleichlichen „Crispy-Crunch“.



Lass uns eine
Bewertung da!

Zum Rezept auf dem Blog
www.yummylavender.de

CRISPY SUSHI ROLLS MIT TERIYAKI CHICKEN

Moderner Klassiker der Western-Style-Sushi-Küche

Portionen	Gesamtzeit	Niveau
2	60 Minuten	

Frittiertes Sushi ist ein Paradebeispiel für sogenanntes „Western Style Sushi“. Die Idee, die traditionellen Rollen mit einer knusprigen Tempura-Panko-Kruste zu umhüllen, entstand ursprünglich, um Sushi-Einsteigern die Scheu zu nehmen. Mit unserer Füllung aus Teriyaki-Hähnchen und Frischkäse holen wir diesen japanisch-amerikanischen Klassiker direkt zu dir an den heimischen Esstisch.

Zutaten

4 Nori-Blätter
250 g Sushi-Reis
200 g Hähnchenbrustfilet
150 g Tempura-Teigmischung
100 g Panko-Paniermehl
1 TL Speisestärke
1/2 l Frittieröl
50 g Frischkäse
1/4 Salatgurke
1 reife Avocado
2 EL Teriyaki-Sauce
50 ml Sojasauce
1 EL Reisweinessig
1 TL Wasabi-Paste
1 TL Zucker
Sriracha-Sauce
Mayonnaise
Salz
Pfeffer

Zubereitung

1. **Sushi-Reis** waschen, nach Packungsanleitung kochen, mit **Reisweinessig**, **Zucker** und **Salz** würzen und abgedeckt abkühlen lassen.
2. **Hähnchenbrust** in Streifen schneiden, mit **Salz**, **Pfeffer** und **Speisestärke** vermengen, in etwas **Frittieröl** anbraten und mit **Teriyaki-Sauce** leicht karamellisieren.
3. **Gurke** entkernen, **Avocado** schälen und beides in feine Streifen schneiden.
4. **Nori-Blätter** nacheinander auf einer folierten Bambusmatte mit **Reis** belegen - oben einen Rand frei lassen. Im unteren Bereich mit **Frischkäse**, **Hähnchen**, **Gurke** und **Avocado** belegen, den Rand anfeuchten, straff aufrollen und festdrücken.
5. Die Rollen durch **Tempura-Teig** ziehen, in **Panko** wälzen und in heißem **Frittieröl** goldbraun frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.
6. In Stücke schneiden, mit **Sriracha** und **Mayonnaise** garnieren sowie mit **Sojasauce** und **Wasabi** anrichten.



Lass uns eine
Bewertung da!

Zum Rezept auf dem Blog
www.yummylavender.de

GYOZA MIT KNUSPERBODEN

Gefüllte japanische Teigtaschen aus der Pfanne

Portionen	Gesamtzeit	Niveau
4	60 Minuten	

Gyoza sind die japanische Antwort auf Maultaschen und ein fester Bestandteil der dortigen Izakaya-Kultur (Kneipen). Das Besondere an dieser Zubereitungsart ist der Kontrast: Sie werden erst in der Pfanne knusprig angebraten und anschließend mit einem Schluck Wasser im geschlossenen Topf weich gedämpft. Eine genial einfache Technik für die perfekte Textur.

Zutaten

Für die Teigtaschen:
35–40 Gyoza-Teigblätter (TK)
500 g Schweinehackfleisch
80 g Grünkohl
1 Bund Knoblauch-Schnittlauch
1 Knoblauchzehe
1 TL Ingwer
2 TL Sojasauce
1 TL Sesamöl
1 EL Speisestärke
1 TL Salz

Für den Knusperboden:
1 EL Weizenmehl (Type 405)
1 TL Speisestärke
200 ml Wasser
1 TL Reisweinessig
3 EL Sesamöl (zum Braten)

Für die Dipsauce:
50 ml Sojasauce
2 EL Reisweinessig
1 TL gerösteter Sesam
1 TL Chili-Öl (optional)

Zubereitung

1. **Grünkohl** und **Knoblauch-Schnittlauch** sehr fein hacken. In einer Schüssel mit dem **Schweinehackfleisch**, gepresstem **Knoblauch**, geriebenem **Ingwer**, **Sojasauce**, **1 TL Sesamöl**, **Speisestärke** und **Salz** gründlich verkneten.
2. Jeweils ca. einen Teelöffel Füllung mittig auf die **Gyoza-Teigblätter** setzen. Die Ränder leicht mit **Wasser** befeuchten, zusammenklappen und in kleinen Falten dicht verschließen.
3. Für den Knusperboden das **Weizenmehl**, die **Speisestärke**, **150 ml vom Wasser** und **1 TL Reisweinessig** in einem Schälchen glattrühren.
4. **3 EL Sesamöl** in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Gyoza nebeneinander hineinsetzen und auf der flachen Seite anbraten, bis der Boden leicht goldbraun wird.
5. Die restlichen **50 ml Wasser** sowie die angerührte Knusperboden-Mischung in die Pfanne gießen. Sofort den Deckel aufsetzen und bei mittlerer Hitze dämpfen, bis die Flüssigkeit verdampft ist und sich ein krosser Teigflügel am Boden gebildet hat.
6. Für den Dip **Sojasauce**, **2 EL Reisweinessig**, **Sesam** und **Chili-Öl** (optional) verrühren. Die Gyoza vorsichtig aus der Pfanne stürzen und sofort mit dem Dip servieren.



Lass uns eine
Bewertung da!

Zum Rezept auf dem Blog
www.yummylavender.de

UDON-NUDELN MIT HOISIN-HUHN

Der schnelle Streetfood-Klassiker aus der Wok-Pfanne

Portionen	Gesamtzeit	Niveau
3	35 Minuten	

Udon-Nudeln sind die dicksten Nudeln der japanischen Küche. Wegen ihrer weichen, fast gummiartigen Textur nehmen sie zähflüssige, würzige Saucen wie unsere Hoisin-Mischung perfekt auf. Das Geheimnis dieses Gerichts ist die klassische asiatische Fleischmarinade mit Speisestärke und Reiswein – sie macht das Hähnchen beim scharfen Anbraten unglaublich zart und saftig.

Zutaten

Fleisch & Marinade:
600 g Hähnchenbrustfilet
2 TL Speisestärke
1 EL Wasser
2 TL Shaoxing-Reiswein
1 TL geröstetes Sesamöl
1 Prise Salz
Etwas weißer Pfeffer

Nudeln & Gemüse:
400 g Udon-Nudeln
1 Karotte
1 Zucchini
100 g Weißkohl
1 Bund Frühlingszwiebeln
3 Knoblauchzehen
2 EL Pflanzenöl

Sauce & Topping:
6 EL Hoisin-Sauce
2 EL Sojasauce
1 EL Shaoxing-Reiswein
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Sriracha-Sauce
1 TL frischer Ingwer
2 EL Wasser
40 g Cashewkerne
1 EL Sesamsamen

Zubereitung

1. Das **Hähnchenbrustfilet** in mundgerechte Streifen schneiden und mit **1 EL Wasser**, **Speisestärke**, **2 TL Shaoxing-Reiswein**, **Salz**, **weißem Pfeffer** und **1 TL geröstetem Sesamöl** vermengen. Mindestens 10 Minuten ruhen lassen.
2. Fein geriebenen **Ingwer** mit **Hoisin-Sauce**, **Sojasauce**, **1 EL Shaoxing-Reiswein**, **1 EL geröstetem Sesamöl**, **Sriracha-Sauce** und **2 EL Wasser** zu einer glatten Würzmischung verrühren.
3. Die **Udon-Nudeln** mit kochendem Wasser übergießen, 1-2 Minuten mit Stäbchen auflockern, abgießen und abtropfen lassen. **Knoblauch** hacken, **Frühlingszwiebeln** schneiden (dabei Weiß und Grün trennen) und **Karotte**, **Weißkohl** sowie **Zucchini** in feine Streifen schneiden.
4. Im Wok oder einer großen Pfanne **1 EL Pflanzenöl** stark erhitzen, das Fleisch scharf durchbraten und herausnehmen. Mit **1 weiteren EL Pflanzenöl** den **Knoblauch** zusammen mit dem **Frühlingszwiebelweiß** kurz anrösten, dann das restliche Gemüse 2-3 Minuten bissfest anbraten.
5. **Fleisch**, **Nudeln** und Sauce zum Gemüse in die Pfanne geben, bei starker Hitze durchschwenken, bis die Sauce eindickt, und mit **Cashewkernen**, **Sesamsamen** sowie dem **Frühlingszwiebelgrün** garniert servieren.



Lass uns eine
Bewertung da!

Zum Rezept auf dem Blog
www.yummylavender.de

MINI WOK PARTY

Asiatisch kochen mit Spaßfaktor – Das Baukasten-System

Portionen	Gesamtzeit	Niveau
nach Belieben	30 Minuten	

Warum eigentlich immer Raclette oder Fondue? Die Mini Wok Party ist die asiatische Alternative für gesellige Abende mit Freunden. Weil diese Küche von ihrer Vielfalt lebt, gibt es keine festen Regeln. Aus einem bunten Baukasten an knackigem Gemüse, Fleisch und authentischen Saucen stellt sich jeder Gast seine eigenen, kreativen Pfännchen direkt am Tisch zusammen.

Zutaten

Die Basis:
Mie-Nudeln, Basmatireis
Shrimp Chips, Glückskekse

Proteine (Auswahl):
Rind-, Putenfleisch (in Streifen)
Garnelen, Tofu

Buntes Gemüse (Auswahl):
Paprika, Brokkoli, Karotten, Zucchini, Pak Choi, Zuckerschoten, Pilze, Sprossen, eingelegte Maiskölbchen, Lauchzwiebeln, frischer Knoblauch, Ingwer

Saucen & Öle:
Gemüsebrühe, Kokosmilch
Sojasauce, Süß-Sauer-Sauce
Currypaste, Sriracha, Erdnussmus
Erdnussöl, Sesamöl

Toppings & Kräuter:
Cashewkerne, Erdnüsse, Sesam
Frischer Koriander & Limetten

Zubereitung

1. **Reis** und **Nudeln** nach Packungsanleitung vorgaren und warmhalten. **Fleisch**, **Fisch** oder **Tofu** marinieren, **Gemüse** schneiden und alle Zutaten in Schälchen als Buffet anrichten.
2. Pro Person einen Mini-Wok am Tisch bereitstellen (alternativ abwechselnd einen großen Wok nutzen).
3. Zuerst **Fleisch**, **Fisch** oder **Tofu** in etwas **Öl** anbraten, **Gemüse** zufügen, nach Belieben mit **Brühe**, **Sauce** oder **Kokosmilch** ablöschen und nach Geschmack würzen.
4. Mit **Reis** oder **Nudeln** servieren und mit **Nüssen**, **Sesam** oder frischen **Kräutern** garnieren.

Mengen Guide (pro Person)

- Nudeln & Reis: ca. 200 g (gekocht)
- Fleisch, Fisch & Tofu: ca. 100–120 g
- Gemüse & Obst: ca. 150–200 g
- Saucen & Öle: Jeweils ein kleines Schälchen
- Gewürze & Kräuter: Nach Belieben zum Abschmecken



Lass uns eine
Bewertung da!

Zum Rezept auf dem Blog
www.yummylavender.de

ASIA SÜSS-SAUER-SAUCE

Mit frischer Mango, Tomaten und Ingwer

Portionen	Gesamtzeit	Niveau
20 (ca. 1 Liter)	60 Minuten	

Vergiss die künstliche, rote Sauce aus dem Supermarkt! Eine authentische asiatische Süß-Sauer-Sauce besticht durch die natürliche Fruchtsüße von frischer Mango und die feine Säure von Reisessig und Limette. Mit einer Basis aus Tomaten, wärmendem Ingwer und Chili passt dieser selbstgemachte Dip perfekt zu Gyoza, Frühlingsrollen oder knusprigem Hähnchen.

Zutaten

Die Basis:

800 g geschälte Tomaten
1 reife Mango
1 Zwiebel
1 große Knoblauchzehe
30 g frischer Ingwer
1 rote Chilischote

Zum Verfeinern & Binden:

3 EL Tomatenmark
1 EL Pflanzenöl
5 EL Reisweinessig
Saft von 1 Limette
4 EL Sojasauce
40 ml Ahornsirup (oder Zucker)
2 TL Speisestärke
2 EL Wasser

Zubereitung

1. Die **Mango** schälen, würfeln und beiseite stellen. **Zwiebel**, **Knoblauch** und **Chili** fein hacken sowie den **Ingwer** fein würfeln.
2. **Pflanzenöl** in einem Topf erhitzen, **Zwiebel** und **Knoblauch** anbraten. **Limettensaft**, **Reisweinessig**, **Ingwer** und **Chili** zugeben, etwa 5 Minuten köcheln lassen und das **Tomatenmark** einrühren.
3. **Geschälte Tomaten** hinzufügen, zugedeckt ca. 30 Minuten leicht köcheln lassen und dabei mit dem Kochlöffel zerdrücken.
4. **Mangowürfel**, **Sojasauce** und **Ahornsirup** einrühren, aufkochen und bei niedriger bis mittlerer Hitze 20-25 Minuten einköcheln lassen.
5. **Speisestärke** mit **Wasser** anrühren, in die Sauce geben, kurz aufkochen lassen, bis sie andickt und nach Belieben mit zusätzlicher **Sojasauce** oder **Ahornsirup** abschmecken.

TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN ASIA-ABEND ZU HAUSE

Authentisches Tisch-Setting

Mach deinen Esstisch zum Restaurant! Verzichte auf klassisches Besteck und decke den Tisch stattdessen mit schönen Essstäbchen, kleinen Keramikschälchen für Sojasauce und Bambusmatten ein. Gedimmtes Licht und entspannte Hintergrundmusik runden die asiatische Wohlfühlatmosphäre perfekt ab.

Entspanntes Kochen (Mise en Place)

Der Schlüssel zur asiatischen Küche ist die Vorbereitung. Schneide Fleisch und Gemüse bereits vorab in mundgerechte Stücke und rühre alle Saucen an. So bleibst du als Gastgeber später beim Kochen am Wok völlig tiefenentspannt.

Die passenden Getränke

Serviere die perfekten Getränke zu deinem Menü. Zu scharfen Wok-Gerichten und frittiertem Sushi passt ein eiskaltes asiatisches Lagerbier oder ein frischer Pflaumenwein hervorragend. Als alkoholfreie Alternative ist ungesüßter, warmer Jasmintee ein wunderbarer und authentischer Begleiter.

Snacks für die Wartezeit

Verkürze die Vorfreude auf das Hauptgericht mit ein paar schnellen, authentischen Snacks. Stelle einfach ein paar Schälchen mit knusprigen Krabbenchips (Krupuk), gerösteten Wasabi-Nüssen oder warmen Edamame mit grobem Meersalz auf den Tisch – fertig!





KLEINE ASIA-KÜCHENSCHULE

Das Reiskoch-Einmaleins

- **Reis immer waschen**: Der wichtigste Schritt für perfekten Asia-Reis! Wasche Jasmin- oder Sushi-Reis vor dem Kochen so oft in kaltem Wasser, bis das Wasser völlig klar bleibt (meist 3 bis 4 Durchgänge). Das entfernt überschüssige Stärke und verhindert, dass der Reis matschig verklebt.
- **Die Quellmethode**: Koche deinen Reis nicht in massig Wasser. Die Faustregel für Jasminreis ist ein Verhältnis von 1:1,5 (Reis zu Wasser). Kurz aufkochen, Hitze auf die niedrigste Stufe reduzieren und den Topfdeckel strikt geschlossen halten, bis das Wasser komplett aufgesaugt ist.
- **Sushi-Reis richtig abkühlen**: Gib den heißen Sushi-Reis nach dem Kochen in eine weite Schale (am besten aus Holz) und hebe die Essig-Mischung vorsichtig unter, ohne die Körner zu zerdrücken. Kühle ihn dabei durch Fächeln auf Zimmertemperatur ab – so bekommt er seinen schönen Glanz.

Die Umami-Formel

- **Wenn es zu scharf geworden ist**: Capsaicin (die Schärfe in Chili) ist fettlöslich. Mit einem Schuss Kokosmilch, etwas Erdnussmus oder einer Prise Zucker nimmst du dem Gericht sofort die brennende Spitze.
- **Wenn das Gericht zu salzig ist**: Zu viel Sojasauce erwischt? Ein Spritzer frischer Limettensaft oder ein Löffel milder Reisessig lenkt wunderbar von der Überwürzung ab und bringt Frische in die Pfanne.
- **Wenn der Geschmack „flach“ wirkt**: Fehlt das gewisse Etwas, obwohl genug Salz im Essen ist? Das ist oft fehlendes Umami (die herzhafte Geschmacksdimension). Ein kleiner Schuss Sojasauce, ein halber Teelöffel Miso-Paste oder ein paar Tropfen geröstetes Sesamöl wirken hier als sofortiger Geschmacksverstärker.

Das Geheimnis von Umami

NOTIZEN



Mise en Place in der Asia-Küche: Knackiges Gemüse



Gyoza falten: Schritt für Schritt für den perfekten Verschluss

Mehr Rezepte auf dem Blog
www.yummylavender.de

LUST AUF NOCH MEHR SOULFOOD?

Wenn dir unser Asia-Special geschmeckt hat, geht die kulinarische Reise auf dem Blog direkt weiter! Denn nach dem Asia-Abend ist vor dem nächsten kulinarischen Abenteuer.

Auf Yummy Lavender teilen wir jede Woche neue Lieblingsrezepte für deinen Alltag. Egal ob cremige One-Pot Meatball Pasta, ein saftiger Burger oder Smashed Cucumber Salad – bei uns findest du vielfältige und unkomplizierte Gerichte für jeden Geschmack.







Mehr Rezepte auf dem Blog

AUF DIE STÄBCHEN, FERTIG, LOS!





Viel Spaß beim Kochen

Hol dir die Aromen Asiens an den Tisch und mach es dir gemütlich.
Teile deine Kreationen jederzeit gerne mit unserer Community auf Instagram oder schau für noch mehr Rezepte direkt bei uns auf dem Blog vorbei.

Kontakt

@yummylavender_official

www.yummylavender.de

info@yummylavender.de

Deine Adele & Lukas