

08 | 2026

Phnom Penh | Kambodscha

Eine Tuk-Tuk-Street-Food-Tour mit Guide Jackson führte Chiara Segmüller und Marcel Gabriel (SHL) direkt ins Herz und die Aromen von Phnom Penh.



Phnom Penh erlebt man mit allen Sinnen. Die Stadt ist laut, heiss, staubig und wunderbar chaotisch. Autos, Roller und Tuk-Tuks scheinen ihren eigenen Regeln zu folgen, an fast jeder Ecke gibt es Garküchen und die Stadt steht kaum still. Hinter all dieser Bewegung verbirgt sich jedoch eine Hauptstadt voller Kontraste: hervorragendes Essen, stilvolle Cafés sowie versteckte Bars, verschiedene Kulturen und ausgesprochen herzliche Menschen.

Jackson, ein kambodschanischer Tourguide, der seit über 22 Jahren in Phnom Penh lebt, brachte Chiara und Marcel die Stadt näher. Die beiden lernten ihn auf einer Tuk-Tuk-Street-Food-Tour kennen, die sich als ein echtes Highlight herausstellte.

Jackson führte sie abseits der bekannten Sehenswürdigkeiten und zeigte uns Phnom Penh durch seine Küche, Märkte, Quartiere und Geschichten aus dem Alltag. Sie assen dort, wo auch die Einheimischen essen, entdeckten Orte, die sie selbst nie gefunden hätten, und lernten die Stadt aus der Perspektive eines Menschen kennen,

der sie sein Zuhause nennt. Phnom Penh ist eine Stadt der Liebe, Geschichte und kulturellen Vielfalt – geprägt von unterschiedlichen Nationalitäten, Traditionen und Aromen. Das Leben ist im Laufe der Jahre teurer geworden, doch der Charakter, die Vielfalt und die Herzlichkeit der Stadt sind tief im Alltag verankert.

Lieblingsorte

Brown Coffee verbindet guten Kaffee und zuverlässiges WLAN mit stilvoll gestalteten Räumlichkeiten und ist damit ein beliebter Ort zum Entspannen, Arbeiten oder für eine Pause vom hektischen Strassenleben.

Etwas abseits der Hauptstrassen liegt Bassac Lane mit kleinen Restaurants und Bars. Die ARCH Lounge überzeugt mit entspannter Atmosphäre und ist besonders abends einen Besuch wert.

Für Cocktails lohnt sich Kravat, eine versteckte Speakeasy in den Seitenstrassen. Hervorragende Drinks, aufmerksamer Service und das diskrete Ambiente machen die Bar zu einem besonderen Ort.

SHL IN KAMBODSCHA

Seit 2016 arbeitet die SHL mit dem Professional Institute of Excellence (PIE) in Kambodscha zusammen. PIE bereitet junge Menschen in Culinary Arts und F&B Management nach Schweizer Standards auf eine Karriere im Hospitality-Bereich vor. Absolvent:innen erhalten ein SHL-anerkanntes Diplom.



Essen & Trinken

Kuy Teav Phnom Penh gehört zum Frühstück wie der Kaffee – eine Nudelsuppe, die traditionell morgens gegessen wird. Auch Fish Amok ist ein kambodschanischer Klassiker. Für ein unkompliziertes Erlebnis empfiehlt sich ein Strassenstand nahe dem Russian Market, wo man das Essen auf kleinen Plastikstühlen sitzend genießt und sich das alltägliche Phnom Penh rundherum abspielt. Wer einen lokalen Markt erleben möchte, findet im BKK Market eine Quartieratmosphäre abseits der bekannteren Central und Russian Markets. Das Restaurant Mama Wong's bietet sich für einen Zwischenhalt an.

Aktivitäten & Erlebnisse

Jacksons wichtigste Empfehlung ist einfach: eine Food-Tour. Sie zeigt Phnom Penh durch seine Quartiere, den Alltag und lokale Geschichten – und bringt Gästen die Stadt über ihre Kulinarik näher. Am Wochenende lohnt sich die Phnom Penh Walk Street am Flussufer: Teile der Strasse werden für den Verkehr gesperrt und zum lebendigen Fussgängerbereich. Und dann ist da noch Karaoke – Phnom Penh bietet viele Möglichkeiten, zum Mikrofon zu greifen und einen beliebten Teil des kambodschanischen Soziallebens mitzuerleben.

Geschichte

Ein Besuch von S21 und den Killing Fields gibt einen Einblick in eines der dunkelsten Kapitel der kambodschanischen Geschichte. Beide Orte bewegen tief und machen das Ausmass und die menschlichen Folgen des Khmer-Rouge-Regimes spürbar. Nach einer Stadt, die heute energiegeladen und voller Leben wirkt, erinnern sie an Kambodschas schmerzhaftere jüngere Vergangenheit und die Erfahrungen, die das Land bis heute prägen.

Insiderwissen

Beim Besuch eines kambodschanischen Zuhauses immer die Schuhe ausziehen. Böden werden zum Essen, Entspannen oder Schlafen genutzt – Strassenschuhe bleiben draussen. Jackson empfiehlt zudem, beim Spazieren oder im Tuk-Tuk Handy und Wertsachen gut bei sich zu tragen. Und: Für Massagen sind etablierte und professionelle Unternehmen informellen Angeboten am Strassenrand vorzuziehen.

Persönliche Momente

Smiling Gecko, ein Schweizer Hilfsprojekt ausserhalb von Phnom Penh, eröffnet eine andere Perspektive auf Kambodscha. Das Projekt schafft Chancen für die lokale Bevölkerung, während UN Fine Dining kambodschanische Küche auf hohem Niveau präsentiert – ein spannender Kontrast zu Street Food und Märkten. Beide Orte zeigen eine andere Seite Kambodschas, in der Gemeinschaft, Gastfreundschaft und Kulinarik zusammenfinden.