Wo der Gast tatsächlich ein König ist …

Er hat schon für Queen Elisabeth II, König Juan Carlos I, Madonna und Guns N´Roses gekocht. Jetzt hat Christoph Friese mit „Die Schwalbe“ sein erstes eigenes Restaurant in Bad Windsheim eröffnet

Nur wenige Monate nach der Eröffnung, hat sich das Restaurant „Die Schwalbe“ auf dem Gelände des TV1860 in Bad Windsheim schon weit über die Kurstadt hinaus einen Namen gemacht. Die Kreationen von Küchenchef Christoph Friese entlocken den Gästen begeistertes Lob. Die wenigsten würden eine so raffinierte und ungewöhnliche Küche in einem Vereinslokal erwarten. Blickt man auf die spannende Vita des „Schwalbe“-Kochs wird schnell klar – das ist kein Zufall. Denn schon mit sechs Jahren wusste Christoph Friese, dass er eines Tages Koch werden möchte – und er wurde es! Auch ein Praktikum, bei dem er zwei Tage lang von morgens bis abends Zwiebeln in feine Würfel schneiden musste, änderte an seinem Berufswunsch nichts! Gleich nach der Schule begann er seine Ausbildung im 5-Sterne-Hotel „Steigenberger Frankfurter Hof“. Damals war er der einzige Auszubildende, der mit einem Hauptschulabschluss in die Kochlehre starten durfte, denn das noble Haus hatte bis dato nur Realschüler oder Abiturienten in die Ausbildung aufgenommen.

Gekrönte Häupter zu Gast

Natürlich galt in einem 5-Sterne-Hotel für Mitarbeiter, aber ganz besonders für junge Auszubildende, ein striktes Kontaktverbot zu den illustren Gästen. Aber manchmal war es beim besten Willen nicht möglich, sich daran zu halten! „Ich war damals wirklich ein glühender Guns N´Roses-Fan und mir blieb fast das Herz stehen, als eines Tages Slash - für mich der beste Gitarrist der Welt - an unserer Bar saß“, erinnert sich Friese. „Ich wusste natürlich, dass ich ihn eigentlich nicht ansprechen darf, aber in dem Moment war mir das ganz egal. Ich schnappte mir meine Kochmütze und ließ Slash darauf unterschreiben. Er hatte sogar Zeit für einen kurzen Plausch.“ Zum Glück konnte der angehende Koch sein kostbares Autogramm schnell in Sicherheit bringen, bevor man ihm auf die Schliche kam. Noch heute hängt es übrigens gerahmt in Frieses Wohnzimmer … Ein weiterer unvergesslicher Höhepunkt war ohne Zweifel das Festmenü für Queen Elisabeth II., bei dem der junge Koch mitwirkte die Suppe kredenzte. Auch als der spanische König Juan Carlos I. wenig später im Zuge seines Deutschlandbesuchs in Frankfurt Station machte, durfte der Leipziger ihn „bekochen“.

Kochen für die Reichen und Schönen

Nach drei Jahren im Flaggschiff der Steigenberger-Gruppe zog es den Jungkoch nach Berlin. Damals war die deutsche Hauptstadt ein Ort voller Möglichkeiten und prickelnder Aufbruchstimmung. Im Herzen Berlins – der riesige Potsdamer Platz. Vor dem Krieg und dem Mauerbau war der schicke Platz das Herz der Stadt. Doch in den 1990ern war er nicht mehr als eine riesige kahle Brache auf dem ehemaligen „Todesstreifen“. Nur ein einziges Haus erhob sich aus der grauen Sandwüste – das 5-Sterne-Hotel „Grand Hyatt“. Und so stieg hier jeder ab, der Rang und Namen hatte. Musiker, Schauspieler, Diplomaten, Politiker und Unternehmer aus aller Welt. Egal ob Filmfestspiele, Firmenjubiläen bekannter deutscher Automarken, Geburtstage von Prominenten – sie alle kamen und aßen im „Grand Hyatt“. Und Christoph Friese kochte für sie. Als sogenannter Chef de Partie Tournament verantwortete er nicht nur einen eigenen Posten, sondern war auch so gut in allen anderen Küchenbereichen ausgebildet, dass er jederzeit auf einem anderen Posten einspringen konnte. Zu seinen Gästen gehörten so illustre Weltstars wie Madonna, Gwen Stefanie, LL Cool J und Thomas Gottschalk, aber auch Politiker wie Johannes Rau oder der afghanische Präsident Hamid Karzai.

Von der Rennstrecke bis zum kirchlichen Tagungshaus

Nach spannenden Jahren in Berlin zog es Christoph Friese schließlich weiter nach Dresden. Im „Hotel Bülow Residenz“ kam er zum zweiten Mal mit der sogenannten Sterne-Gastronomie in Berührung. Das hoteleigene Restaurant „Caroussel“ hielt damals einen Michelin Stern und 16 Punkte im Gault Millau. „Die Sterne-Küche war für mich eine ganz wichtige Erfahrung“, beschreibt Friese seine Zeit in Dresden. „In einer Küche, die einen Michelin Stern hält, herrscht ein enormer Druck, jeden Tag immer wieder absolute Spitzenleistungen abzuliefern. Jeder muss genau wissen, was er zu tun hat. Alle Abläufe sind präzise durchgeplant und es kommt auf Sekunden an.“

Der Leipziger fand Gefallen an dieser Herausforderung und war als Sous Chef Teil des Küchenteams, das 2024 den ersten Michelin Stern und 15 Punkte im Gault Millau für die „Villa Mittermeier“ in Rothenburg ob der Tauber erkochte. Die ausgezeichnete Küche des fränkischen Sterne-Restaurants sprach sich auch international herum und so fand sich Christoph Friese bald an europäischen Rennstrecken wieder und verantwortete das Catering für Großevents wie die „Audi 24 Stunden-Rennen“ in Le Man (Frankreich), Le Castellet und Barcelona (Spanien), Spa (Belgien) und Silverstone (Großbritannien).

Viele Rothenburger und Gäste kennen Christoph Frieses Kochkünste aus diesen Jahren und kehrten bei ihm im Restaurant „Blaue Sau“ in der „Villa Mittermeier“ und später auch im Restaurant „Topinambur“ im Prinzhotel Rothenburg ein. Beide Restaurants hat er als Küchenchef aufgebaut und jahrelang erfolgreich geführt. „Durch meine Tätigkeit in der Evangelischen Tagungsstätte Wildbad Rothenburg von 2020 bis 2024 habe ich dann noch einmal ganz neue berufliche Erfahrungen sammeln können“, berichtet Friese. „Nach Jahren in der Spitzengastronomie spielte bei meiner Arbeit im Wildbad neben der Qualität des Essens der Aspekt der Regionalität und Nachhaltigkeit eine große Rolle. Die intensive Zusammenarbeit mit mehr als 20 regionalen Lieferanten hat meine Art zu kochen und zu wirtschaften neu geprägt.“

Nun fliegt die „Die Schwalbe“ in Bad Windsheim

Als Christoph Friese im November 2023 erfuhr, dass das Wildbad Rothenburg geschlossen oder alternativ verkauft werden sollte, war ihm schnell klar, „dass ich in dieser Situation keine berufliche Perspektive mehr sehe“, erinnert sich Friese an das plötzliche Ende seiner Tätigkeit in Rothenburgs „Perle an der Tauber“. „Aber wie so oft im Leben, geht eine Tür zu und eine neue auf. Eines Tages erzählte mir ein ehemaliger Stammgast vom Vereinslokal des TV 1860 Bad Windsheim, für das ein neuer Pächter gesucht wurde …“ Nur ein paar Wochen später eröffnete der weit gereiste Koch gemeinsam mit seiner Lebensgefährtin Nora Heise „Die Schwalbe“ in Bad Windsheim und damit sein erstes eigenes Restaurant. Woher eigentlich der ungewöhnliche Name? „Als wir das Vereinsgelände zum ersten Mal besucht haben, flogen die Schwalben. Da das Restaurant an einem Fußballplatz liegt, fiel uns auch schnell die Schwalbe im Fußball ein. Und die Schwalbe steht in vielen Kulturen für Neuanfang, Glück, Beständigkeit und Heimkehr. Diese Vorstellung hat uns sehr gefallen. Und als geborener Leipziger war natürlich die Schwalbe das erste Moped, das man sich leisten konnte. So war der Name schnell gefunden“, schmunzelt Friese.

Neustart in der Kurstadt Bad Windsheim

Auf der „Schwalbe“-Karte finden die Gäste nicht nur leckere Suppen, knackige Salate, den Schwalben-Burger in L, XL und vegan oder Schnitzel, sondern auch wunderbar komponierte Gerichte wie Zanderfilet, Maispoularde oder Rinderfilet. Ergänzt wird die Karte durch Wildgerichte, wie Saltimbocca vom Reh oder Rehrücken. „Ich liebe das Spiel mit Gewürzen, Düften und Aromen aus

aller Welt – ich hoffe, diese Freude kann ich für unsere Gäste auf den Teller zaubern.“ Dazu bietet die „Schwalbe“ ihren Gästen über 30 regionale und internationale Weine an, die die Geschmäcker der Gerichte wunderbar abrunden. Seit Mai 2025 gibt es sogar einen eigenen „Schwalbe“-Wein, wahlweise einen Sauvignon Blanc oder einen Cuvée aus Scheurebe und Riesling vom Weingut Hofmann in Ipsheim.

„Die Schwalbe“ hat immer mittwochs bis sonntags von 11-14 Uhr und von 17-22 Uhr geöffnet, Montag und Dienstag sind Ruhetage. Radfahrer, die den Aischtal-Radweg befahren, oder Biker, die auf der B470 unterwegs sind, wissen den leckeren Zwischenstopp immer mehr zu schätzen. Zumal die große überdachte Terrasse, die riesige Spielwiese vor dem Restaurant und die kostenlosen Parkplätze vor der Tür ein zusätzlicher Trumpf der „Schwalbe“ sind. Alle acht Wochen ist der regional bekannte Musikerstammtisch ConTakt in der „Schwalbe“ zu Gast. Musiker verschiedenster Stilrichtungen finden sich spontan zusammen und musizieren miteinander. Mitmachen und Mitsingen ausdrücklich erwünscht!
Im August 2025 lud das „Schwalbe“-Team zum ersten Mal zur italienischen Nacht „La dolce vita“ auf der überdachten Terrasse ein. Die Gäste erwartete ein leckeres Toskana-Menü mit Antipasti, Primo Piatto, Secondo Piatto und Dolce. Die passenden Weine kamen vom Ipsheimer Weingut Schürmer. Mit fast 50 Gästen war der Abend schnell ausgebucht und ein voller Erfolg! Schon jetzt ist eine Neuauflage für 2026 geplant. Christoph Friese hat die „Schwalbe“ in Bad Windsheim jedenfalls bisher viel Glück gebracht …