

# Let`s talk about *Omas Küche*

OMIS WOHLFÜHLESSEN  
TRIFFT DEN ZAHN DER ZEIT



# Bei Omi schmeckt's am besten!

Was heute als Soulfood bezeichnet wird, war früher das Wohlfühl-Essen bei Oma. Klassisch leckere Gerichte mit Matjes und Hering waren ein fester Bestandteil auf unseren Küchentischen.

Friesenkronen-Produkte eignen sich hervorragend für hochwertige Klassiker, die sowohl nach traditionellem Rezept als auch neu und modern interpretiert werden können.



## Gesund, regional und herzerwärmend

Omi wusste schon immer was gut für die Familie ist. Schmecken muss es und gesund soll es sein. Fisch hat einen hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren, hochwertigem Eiweiß, Mineralien, Vitaminen und Jod. Diese Bestandteile können durch den Fischverzehr besonders gut aufgenommen werden und das Gute dabei ist, Hering hinterlässt einen geringen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck. Ein Begriff, den unsere Omas noch gar nicht kannten – sie waren unserer Zeit voraus.

- ▶ **HERING IST GESUND**  
Enthält wichtige Omega-3-Fettsäuren, die das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen reduzieren können.
- ▶ **REGIONAL UND LECKER**  
Hering kommt aus heimischen Meeren und ist ein Traditionsprodukt der deutschen Küche.

- ▶ **WILDFANG MIT GERINGEM CO<sub>2</sub>-FUSSABDRUCK**  
Der Hering benötigt im Gegensatz zu Fleisch kaum Energie bis zum Erhalt der Fischrohware.
- ▶ **HERING IST NACHHALTIG**  
Schonende Fangmethoden, keine Rückwürfe von Beifängen und große Achtsamkeit auf die Ressourcen durch Quotenregelung.

## Omas Lieblingsrezepte modern interpretiert

Friesenkronen setzt auf kulinarische Kindheitserinnerungen und Emotionen. Beliebte Klassiker wie Hering und Matjes wieder aufleben zu lassen: Dieses Ziel verfolgt Friesenkronen mit der aktuellen Aktion „Let's talk about Omas Küche“. Junge Kochtalente aus dem Vorfinale von Koch des Jahres 2023 erinnern sich mit ihren Kreationen an die Küche ihrer Großmütter – und geben ihnen ihren eigenen, modernen Twist.



## Auf einen Schnack mit Haus Lauge Rodriguez

Inhaber vom Restaurant Teko by Lange Rodriguez, Teilnehmer bei Koch des Jahres 2023 und Herzens-Gewinner der Friesenkronen Challenge „Omas Küche“.

„Mein Papa ist aus Deutschland und meine Mama aus Bolivien. Deswegen habe ich das Glück, zwei verschiedene Kulturen kennengelernt zu haben. Für mich war diese Challenge „Omas Küche“ von Friesenkronen ganz wichtig. Ich wollte auf meinem Teller ganz modern anrichten aber mit den ganzen Aromen und mit der ganzen Liebe von beiden Omas. Ich habe mit meiner Oma telefoniert und sie wußte, daß ich diese Challenge mache.“

Deswegen habe ich verschiedene Aromen modern interpretiert. Bohnen und Speck von meiner Oma aus Deutschland, abgeschmeckt mit Öl, Koriander, Knoblauch und leichter Schärfe, damit ich meine Oma aus Bolivien repräsentieren kann.“



# Rezept von Hans Lange Rodriguez

Inhaber // Restaurant Teko, Essen

## ZUTATEN (6 portionen)

600 g Sherry Filets von Friesenkrone  
400 g Dicke Bohnen  
400 g Speck  
1 Bund Bohnenkraut  
4 Birnen  
3 Zwiebeln  
Pfeffer, Salz

## ZUBEREITUNG:

Die Dicken Bohnen blanchieren. Den Speck, die Zwiebeln und die Birnen in Brunoise schneiden und in einer Pfanne anschwitzen. Die blanchierten Dicken Bohnen hinzufügen.

Anschließend mit Butter verfeinern, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Bohnenkraut aromatisieren.

Die Sherry-Filets portionieren und servieren.



# Rezept von Marcel Förster

Küchenchef // Restaurant Agata's, Düsseldorf



## ZUTATEN (6 portionen)

6 Rollmops von Friesenkrone  
6 Röllgelchen  
8 Stangen Weißen Spargel  
6 Stangen Grünen Spargel  
60 g Senfsaat  
Wildkräutersalat  
1 Zitrone  
3 getrocknete Eigelbe  
Senf  
Öl  
Salz/Pfeffer/Zucker  
90 g geräucherte Crème fraîche  
Limetten-Gel  
Blüten zur Deko

## ZUBEREITUNG:

Die Röllgelchen in Butter kurz auf der Schnittseite anrösten. Währenddessen Spargel schälen und in feine Streifen schneiden. Wildkräutersalat waschen, mit Zitrone und Salz marinieren. Senfsaat in Essig und Wasser kochen.

Die geräucherte Crème fraîche auf die Röllgelchen streichen. Spargelstreifen und Wildkräutersalat vermengen.

Rollmops aufschneiden und fächerförmig anrichten. Salat und Spargel auf die Röllgelchen geben und den Rollmops darauf drapieren.

Ein paar Punkte Limetten-Gel auf dem Gericht platzieren, das getrocknete Eigelb darüber reiben und mit Blüten dekorieren.

# Rezept von Sascha Lein

Küchenchef // Restaurant Silberberg // Hotel Traube Tonbach, Baiersbronn



## ZUTATEN (6 portionen)

600 g Brathering von Friesenkronen

### Kartoffelrisotto:

1.000 g festkochende Kartoffeln  
2 Schalotten  
Weißwein  
Gemüsebrühe  
Salz, schwarzer Pfeffer  
Schmand  
Schnittlauch

### Frankfurter grüne Sauce:

1 Bund Grüne Sauce Mix  
1 EL Apfel-Balsamessig  
150 g Joghurt  
Pfeffer, Salz

## ZUBEREITUNG:

Brathering in seine Filet-Hälfte teilen und bei Zimmertemperatur draußen stehen lassen.

### Kartoffelrisotto:

Kartoffeln in Würfel schneiden und mit Brunoise von 2 Schalotten anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und anschließend mit Gemüsebrühe auffüllen und garen bis die Kartoffel den richtigen Biss hat. Mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Schmand abschmecken. Schnittlauch zugeben und in der Teller Mitte anrichten.

### Frankfurter grüne Sauce:

Alle Zutaten mixen, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Den Schmand unter die Masse rühren und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank abgedeckt stehen lassen.

# Rezept von Christian Zitzer

Küchenchef // Restaurant sagibeiz, Murg, Schweiz

## ZUTATEN (6 portionen)

1.000 g Sahne  
30 Hering von Friesenkronen  
30 Bergkartoffeln  
200 g Stangen grüner Spargel  
200 g Butter  
5 Zweige Rosmarin  
5 Zweige Thymian  
2 Zehen Knoblauch  
Muskat  
Zitronenabrieb  
Salz und Pfeffer

## ZUBEREITUNG:

Bergkartoffeln aus dem Albulatal, pro Portion circa 5 Stück, bissfest dämpfen. In Butter, aromatisiert mit Rosmarin, Thymian, Knoblauch, Muskat, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer schwenken.

Den Spargel großzügig an den holzigen Enden abschneiden und in Salzwasser blanchieren. Pro Portion etwa 5 Stangen. Anschließend in Eiswasser abschrecken.

Den Spargel erwärmen und mit derselben Kräuterbutter glasieren. Alles schön auf heiße Teller anrichten, nochmals mit grobem Salz abschmecken und mit dem Sahnehering von Friesenkronen belegen. Mit Blüten und Kresse garnieren.



# Aus Liebe zum Fisch



Friesenkrone hat die Liebe zu Omas Küche zurück auf den Tisch sowie in die Köpfe der Leute gebracht und feiert die regionalen Schätze, die Großmütter so unvergesslich gemacht haben.

Beim Koch des Jahres haben junge Kochtalente klassische Fischprodukte wie Brat Heringe,

Sherry Filets, Roll Möpfe oder Sahne Hering in leckere Gerichte verwandelt, die von den eigenen Omas inspiriert sind.

Mehr über „Omas Küche“ by Friesenkrone findet sich auf den Facebook- und Instagram-Seiten sowie auf der Website [www.friesenkrone.de](http://www.friesenkrone.de).

## Unsere Highlights für Omas Küche

Artikel-Bezeichnung	Art.-Nr.	EAN-Art.-Nr.	Inhalt / Einwaage	Stückzahl	Gebinde
<b>Herings Filets</b> nach Matjes Art gesalzen	2760	4033300002760	2.500 g / 2.000 g	ca. 32	2 Schalen / Karton
<b>Matjes Filets</b> Nordischer Art	2777	4033300002777	2.500 g / 2.000 g	ca. 32	2 Schalen / Karton
<b>Rauch Matjes</b> Filets Nordischer Art	2791	4033300002791	2.500 g / 2.000 g	ca. 32	2 Schalen / Karton
<b>Sherry Hering Filets</b> mit leichter Sherry-Note	2906	4033300002906	2.500 g / 1.500 g	ca. 30	2 Schalen / Karton
<b>Gabel Roll Möpfe</b> mit knackigen Cornichons	2839	4033300028395	2.500 g / 1.750 g	ca. 50	2 Schalen / Karton
<b>Brat Filets</b> Hering ohne Gräten	2739	4033300002739	2.500 g / 1.750 g	ca. 35	2 Schalen / Karton
<b>Sahne Hering Filets</b> in sahniger Sauce	2869	4033300002869	2.500 g / 1.250 g	ca. 25	2 Schalen / Karton
<b>Seelachs Schnitzel</b> mit feiner Rauchnote	2814	4033300002814	2.500 g / 1.875 g		2 Schalen / Karton

