

Eine Marke zeigt
Stil, Haltung, Neugier
und Geschmack.

Auszeichnungen



reddot design award
winner 2008

Vielfalt, Natürlichkeit, Nähe zum Gast:
Willkommen bei **LeBuffet**.





Genuss

IST IMMER
EINE SINNLICHE ERFAHRUNG.

Guten Zutaten sieht man ihre Qualität an. Sie reizen durch ihre Frische, verführen mit ihrem Duft, schmeicheln mit Aromen und trumpfen in der Zubereitung auf. Qualität ist kompromisslos, sie lässt sich nicht verbiegen und strebt nach Höherem. Diesem Anspruch stellt sich LeBuffet jeden Tag aufs Neue. Das sieht und schmeckt man. Immer wieder, immer lieber.

LeBuffet.



Immer wieder, immer lieber. 





IMMER MIT EINEM LÄCHELN. IMMER EIN GEFÜHL HERZLICH WILLKOMMEN ZU SEIN.




.....
WIR BEREITEN DAS
SELBST AUSGEWÄHLTE
WUNSCHGERICHT
VOR DEN AUGEN DES
GASTES ZU.
.....

.....
JEDES EINZELNE PRODUKT
IST WICHTIG UND NUR AUS
DEN BESTEN ZUTATEN WERDEN
DIE BESTEN GERICHTE.
.....





FRISCH ZUBEREITET.
FRISCH AUF DEN TELLER.



INTERNATIONALE SPEZIALITÄTEN
BRINGEN MIT UNBEKANNTEN GEWÜRZEN,
TRADITIONELLEN SPEISEN UND
LANDESTYPISCHEN PRODUKTEN NEUE
AROMEN AUF DEN TELLER.



JEDER GAST IST KÖNIG, AUCH KLEINE
PRINZEN UND PRINZESSINNEN.



FRISCHE UND VIELFALT
WOHIN DAS AUGE BLICKT.

Das LeBuffet Qualitätsprinzip.

Neugierig bleiben.

DIE WELT DER GENÜSSE IST GROSS UND MÖCHTE ENTDECKT WERDEN.
WIR BEGEBEN UNS GERNE AUF DIE REISE, LASSEN UNS INSPIRIEREN UND
SIND OFFEN FÜR NEUE GESCHMACKERLEBNISSE.

Sinne verführen.

WAHRNEHMEN, GENIESSEN, ERLEBEN, WOHLFÜHLEN.
LEBUFFET SETZT ATTRIBUTE WIE FRISCHE, VIELFALT
UND AMBIENTE KONSEQUENT UM.

Haltung zeigen.

FÜR LEBUFFET IST JEDER EINZELNE KUNDE WICHTIG –
SO UNTERSCHIEDLICH DIE INDIVIDUELLEN TRÄUME
UND WÜNSCHE AUCH SIND.

Täglich sich selbst und seinen Gästen gerecht zu werden –
das ist der Qualitätsanspruch von LeBuffet.



Über Herkunft, und Natürlichkeit.

LeBuffet war schon immer wählerisch bei der Auswahl seiner Produkte. Die Herkunft spielt dabei eine wesentliche Rolle. Die LeBuffet Versorgungskette ist komplett nachvollziehbar und kann zu jedem Zeitpunkt zurückverfolgt werden.



Kohlernte in
Germersheim,
Rheinland-Pfalz.
Vor der Zubereitung
zeigt sich die Fülle
und Schönheit
natürlicher Produkte
in den Händen.





DAS VOLLE AROMA VOM FELD.

Nachhaltig gewonnene Erzeugnisse
aus regionalem Anbau gewinnen
immer mehr an Bedeutung.
LeBuffet macht es sich zur Aufgabe
diese Erwartungen täglich zu erfüllen.



LeBuffet kann sich
auf seine Experten
verlassen. Ihre Er-
fahrung ist natürlich
eine Garantie.





Mit Laib und Seele.
Käseherstellung in
der Eggli Bergkäserei
der Familie Wehren
im Berner Oberland.





Hier kommt der gute
Geschmack von der
grünen Wiese.



Den Urgeschmack
finden. Die einfachs-
ten Dinge werden
zur Delikatesse,
wenn man sie lässt.



A close-up photograph of fish scales and skin, showing a detailed texture of overlapping scales and a darker, more textured skin area. The lighting creates a shimmering effect on the scales.

IN DIE TIEFE GEHEN.

Der Kauf von Meerestieren
ist Vertrauenssache.

Schimmernde Schuppen, ungetrübt
glänzende Augen und die
kompakte Fleischstruktur sind
Qualitäts- und Frischebeweise.



Auf Fischfang in
Heiligenhafen,
Schleswig-Holstein.
Bei Wind und Wetter
auf der Suche nach
dem frischesten
Fisch der Ostsee.







HANDWERK SCHÄTZEN.

Nicht Nostalgie ist die Triebfeder für
die Achtung von Aufwand und Hingabe.
Es ist eher der Wille, vielfältigen
Geschmack und die Verwendung bester
Zutaten, zu bewahren.





Nichts liegt uns
scheinbar näher als
unser tägliches Brot.
Trotzdem trennt sich
bei Qualität, Verar-
beitung und echter
Vielfalt die Spreu
vom Weizen.



Ein Fest für die Sinne.

Nur absolut frische Ware und hochwertige
Produkte kommen in den LeBuffet Restaurants
zum Einsatz und werden natürlich zubereitet.
Das sieht und schmeckt man.





3 Kilo **LIEBE**

IST DAS NICHT ZUVIEL?

Nein. Mit dieser Zutat darf nie gespart werden, denn sie ist
eine Bereicherung für jedes Gericht.
Was mit Liebe auf den Teller kommt ist wahrer Genuss.





500 Gramm **ZUCKER**

IST DAS NICHT ZUVIEL?

Nein. Es ist genau die richtige Menge um einen leckeren Kuchen zu backen. Ob Kuchen, Torte oder Dessert – Süßes ist keine Sünde, sondern pures Vergnügen.





Jeden Tag anders, jeden Tag frisch,
jeden Tag eine Inspiration:
LeBuffet Rezepte zwischen Tradition
und neuen Gaumenfreuden.

Der besondere Geschmack einer Speise wird über die Zubereitung bestimmt.
Jedes gute Gericht bietet viele Aromen: Salzige, würzige,
pfeffrige, süße, fruchtige – es lassen sich endlos viele Nuancen finden.



FÜR
ANFÄNGER

Möhren aus dem Backofen

EINFACHE ZUBEREITUNG, REINER GESCHMACK. DAS URSPRÜNGLICHE AROMA WIRD NUR DURCH WENIGE ZUTATEN BETONT.

Zutaten:

12 geschälte Möhren
4 EL Olivenöl
100 ml Honig
Salz und Pfeffer
100 g Pinienkerne

Zubereitung:

Den Backofen auf 175 C vorheizen. Ganze Möhren auf ein Backblech geben und mit Olivenöl beträufeln. Die Möhren hin und herrollen, bis sie komplett mit Olivenöl bedeckt sind. Den Honig darüber gießen und mit Salz und Pfeffer würzen. Noch einmal vermischen, bis die Möhren gleichmäßig bedeckt sind. Im vorgeheizten Backofen ca. 40 Minuten bis 1 Stunde rösten, bis sie den gewünschten Gargrad erreicht haben. In der Zwischenzeit Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten und über die Möhren verteilen.



Doraden aus dem Ofen

EIN GEFÜHL VON URLAUB. FRISCHE DORADEN SCHMECKEN MIT DIESEN ZUTATEN EINFACH HIMMLISCH MEDITERRAN.

Zutaten:

8 Zweige Rosmarin
1 Bund Thymian
4 Doraden royal
(küchenfertig, à ca. 375 g)
Salz und schwarzer Pfeffer
8 EL Limettensaft
4 Lorbeerblätter
2 junge Knoblauchzwiebeln
4 EL Olivenöl
2 TL grobes Salz
Rosmarin
Thymian
Limette zum Garnieren

Zubereitung:

Die Kräuter waschen und die Nadeln, bzw. Blättchen abzupfen. Doraden waschen und trocken tupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer einreiben. Mit Limettensaft beträufeln. Hälfte Kräuter und Lorbeer in die Bauchöffnung der Doraden verteilen. Mit Garn zusammenbinden. Die Doraden von beiden Seiten mit einem scharfen Messer diagonal einritzen und auf ein geöltes Backblech legen. Knoblauchzwiebel putzen und halbieren und mit auf das Blech legen. Die Fische mit Öl beträufeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 25 Minuten backen. Ca. 5 Minuten vor Ende der Backzeit übrige Kräuter über die Fische streuen. Doraden herausnehmen und mit grobem Salz bestreuen und mit Rosmarin, Thymian und Limette garnieren.



Lauch & Zuckerschoten aus dem Wok

UNKOMPLIZIERT, LECKER UND LEICHT. SO EINFACH KANN
EIN PERFEKTES UND GESUNDES ESSEN SEIN.

Zutaten:

3 Stangen frischen Lauch
600 g frische Zuckerschoten
2 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe
Muskat
1 Prise Zucker

Zubereitung:

Lauch waschen, gut trocken tupfen, putzen und in nicht zu dünne,
5 bis 10 mm dicke Scheiben schneiden. Die Zuckerschoten waschen,
gut trocken tupfen und putzen. Butter in der Pfanne schmelzen lassen.
Lauch sowie die Zuckerschoten zugeben und kurz andünsten.
Mit Gemüsebrühe aufgießen und mit einer Prise Salz aufkochen lassen.
Die Temperatur sofort zurückschalten und mit geschlossenem Deckel
bissfest dünsten. Das fertige Gemüse nochmals mit Salz, Pfeffer und
Muskat abschmecken.



TRES CHIC!



Rinderfilet mit Thymian

FEINSTE FILETSTÜCKCHEN ERLEBEN BEI DIESER ZUBEREITUNG
EIN GANZ BESONDERES GESCHMACKERLEBNIS.

Zutaten:

750 g Rinderfilet
Pfeffer und Salz
1 EL Senf
2 Bund Thymian
30 g Butterschmalz
125 ml Rinderfleischbrühe
200 g Schlagsahne
125 ml Weißwein
2 EL dunkles Saucenbindemittel
1 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

Das Rinderfilet von beiden Seiten salzen und pfeffern, von innen
mit Senf bestreichen. Thymian und Petersilie von den Stielen zupfen,
ins Filet legen. Filet zusammenklappen und zusammen binden.
Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch darin rundherum
anbraten. Brühe zugießen, zugedeckt 15 – 20 Minuten bei mittlerer
Hitze garen. Fleisch herausnehmen, in Alufolie wickeln.
Sahne und Wein zum Bratensatz gießen, kochen lassen. Saucen-
bindemittel einstreuen, noch mal aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer
und restlichem Thymian würzen. Zum Schluss Petersilie zugeben.



Apfelkuchen mit Mandeln und Zimt

DIESER KÖSTLICHE APFELKUCHEN GIBT AM NACHMITTAG DEN AUFTRIEB,
DEN MAN BIS ZUM TAGESENDE HIN BRAUCHT.

Zutaten:

100 g weiche Butter
100 g Zucker
2 Eier
1 Vanilleschote
1/2 Bio-Zitrone
50 g Mehl
1 TL Backpulver
100 g grob gehackte Mandeln
3 Äpfel
200 g Sahne
Zimt
Puderzucker

Zubereitung:

Die Butter mit Zucker schaumig rühren. Eier, das Mark der Vanilleschote und die fein abgeriebene Schale der Zitrone dazugeben, alles verquirlen unditerrühren. Mehl, Backpulver und Mandeln untermischen. Dann die gewürfelten Äpfel zum Teig geben, 2 Tassen geschlagene Sahne unterheben und den Teig in eine gebutterte Springform (24 cm Ø) gießen. Die Oberfläche etwa 5 cm hoch mit dünnen Apfelschnitzen belegen und alles für 30–40 Minuten im 180 °C heißen Backofen (Mitte, Umluft 160 °C) backen. 5 Minuten vor Schluss den Backofengrill zuschalten, den Kuchen mit 2 EL Zucker bestreuen und karamellisieren lassen. Den Kuchen etwas auskühlen und dann mit wenig Puderzucker und etwas Zimt bestäuben und lauwarm genießen.



Pesto Genovese

ES GEHT NICHTS ÜBER SELBSTGEMACHTES PESTO.
MIT FRISCH GEKOCHTEN SPAGHETTI EIN WAHRER GLÜCKLICHMACHER.

Zutaten:

4 Bund Basilikum
150 ml Olivenöl
2 Knoblauchzehen
60 g Pinienkerne
60 g geriebener Parmesan
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Die Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne anrösten, heraus nehmen und beiseite stellen. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Das Basilikum und die Petersilie waschen und die Blätter von den Stielen lösen. Mit dem Mixer zusammen mit dem Salz und dem Olivenöl pürieren. Den Parmesan untermischen und weitere 5 EL Olivenöl zugeben. Mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit Basilikumblättern dekorieren.



FÜR
ANFÄNGER



Rosmarinkartoffeln aus dem Ofen

FRISCH VOM BLECH SCHMECKEN KARTOFFELN GROSSARTIG
UND SIND EINE TOLLE BEILAGE FÜR FLEISCHGERICHTE.

Zutaten:

10 Kartoffeln
(mittelgroß)
Salz
Rosmarin
Olivenöl

Zubereitung:

Die Kartoffeln gut waschen (nicht schälen) und halbieren. Backblech mit Backpapier auslegen und Kartoffeln mit der runden Seite nach unten auf dem Blech verteilen. Mit Salz und Rosmarin bestreuen, sowie mit Olivenöl beträufeln. Das Blech in den Backofen bei ca. 200° C schieben. Wenn möglich, ca. 10 Minuten vor Ende der Backzeit die Grillfunktion des Ofens dazu schalten.



Lammkeule Provenzalisch

DURCH DAS LANGE SCHMOREN WIRD DAS FLEISCH UNGLAUBLICH
ZART UND LÄSST SICH MÜHELOS VOM KNOCHEN LÖSEN.

Zutaten:

1 ½ kg Lammkeule
250 g geviertelte Zwiebeln
1 TL Rosmarin
1 Bund Thymian
1 Dose Tomaten
3 gehackte Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer
Zucker
Olivenöl

Zubereitung:

Die Lammkeule abwaschen, trocken reiben, mit Gewürzen einreiben, salzen und in einem großen Topf in Öl anbraten. Die Zwiebeln, Tomaten und Knoblauch dazugeben und alles aufkochen lassen. Den Topf schließen und im Backofen bei 100 Grad ca. 6 Std. garen lassen. Die Keule zwischendurch immer mal wieder begießen und abschließend den Sud mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.





1 Handvoll **FRISCHE**

Man nehme: Produkte von unbedingter Frische, Reinheit sowie Aroma. Man gebe dazu: Leidenschaft, Kreativität und viel Liebe. Das Resultat: Tellergerichte mit hohem Genussfaktor.



Die Zubereitung
unserer Speisen ist von
Leidenschaft, Hingabe
und frischen Ideen
geprägt. Genauso
werden sie angerichtet
und dekoriert. Schlicht,
frisch, appetitlich und
mit Liebe.





Die Kunst Gutes noch besser aussehen zu lassen.





Es ist angerichtet: Unsere liebevoll zubereiteten Gerichte kommen mit Stil und Geschmack auf den Teller.









Ein guter Tag beginnt mit LeBuffet.



Wohlfühladressen für Genuss.

LeBuffet ist in 88 deutschen Städten zuhause. Ob pulsierende Metropole oder attraktive Kleinstadt, überall zeigt LeBuffet seinen stimmungsvollen, individuellen Charakter.

WOHLFÜHLEN MIT ALLEN SINNEN.

OB EIN SCHNELLER KAFFEE, EIN AUSGIEBIGES MITTAGESSEN ODER
DER KLEINE SNACK ZWISCHENDURCH – LEBUFFET LEGT WERT DARAUF,
DASS NEBEN DER QUALITÄT DES ANGEBOTS AUCH DIE ATMOSPHÄRE
ZUM ENTSPANNTEN GENIESSEN UND VERWEILEN EINLÄDT.



LeBuffet im Hamburger Alsterhaus.



LeBuffet im Hamburger Alsterhaus.
 Warme Farben, klare Linien und authentische Materialien vereinen sich in der Großzügigkeit des Raumkonzeptes.





Himmel über München – die großzügige Dachterrasse und die kulinarische Auswahl laden zu einem Besuch im Münchener LeBuffet Restaurant ein.





LeBuffet im Münchener Oberpollinger.
Großzügige Transparenz trifft auf urbane Modernität.





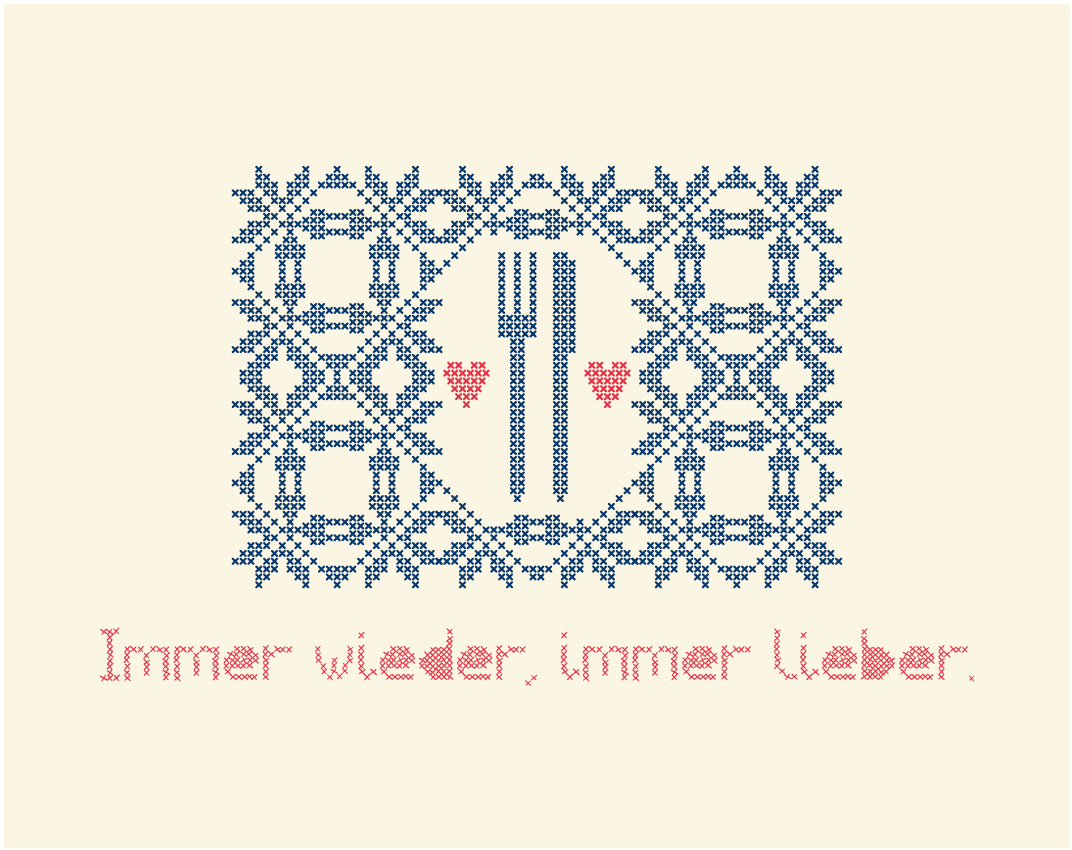
Kunst trifft Genuss – im LeBuffet Nürnberg türmt sich Porzellan zu zerbrechlichen Skulpturen auf.





LeBuffet Nürnberg, Bar TANTO ESPRESSO.
Das richtige Ambiente um den Moment zu genießen.





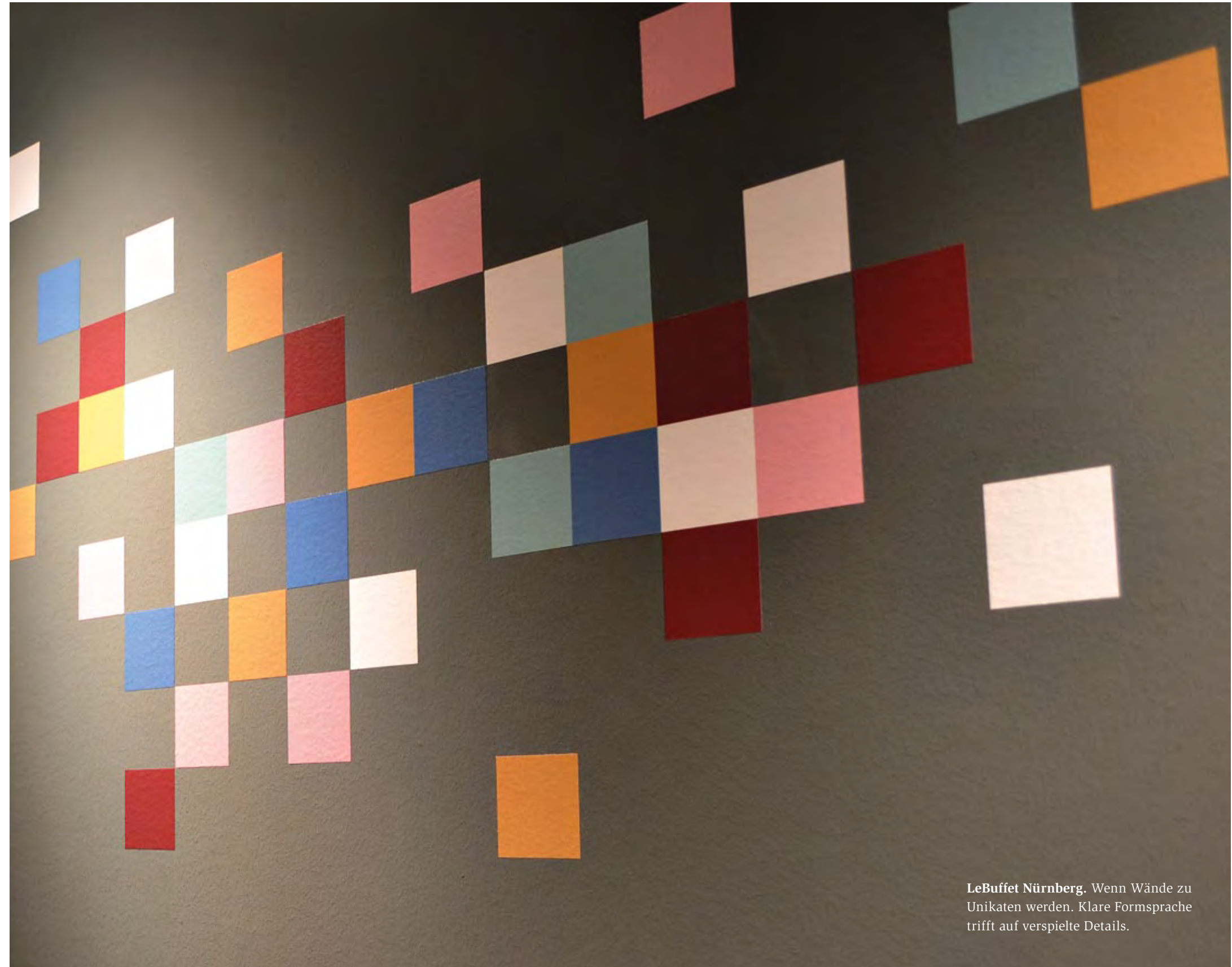
LeBuffet Bad Homburg.
Details ins rechte Licht setzen:
Die puristische Wand erlebt durch
besondere Inszenierung eine
haptische und dreidimensionale
Wirkung.



LeBuffet Münster
Stilvolle Gestaltung
bis ins Detail.



Kinder sind herzlich willkommen. Kleine Gäste genießen wie die Großen. In der Danjoo Spielecke finden sie viel Abwechslung und Raum sich zu entfalten.



LeBuffet Nürnberg. Wenn Wände zu Unikaten werden. Klare Formsprache trifft auf verspielte Details.



DAS LEBUFFET MAGAZIN

Auf 24 Seiten
um die Welt.

Es gibt viel
zu entdecken!

UND ES GIBT EINFACH VIEL ZU ERZÄHLEN!

AUS DIESEM GRUND GIBT ES DAS LEBUFFET MAGAZIN,
DAS DIE FASZINATION DER VIELFÄLTIGEN GENÜSSE
DURCH SPANNENDE GESCHICHTEN, ÜBERRASCHENDE
FAKTEN, UND TRENDIGE THEMEN NÄHERBRINGT.



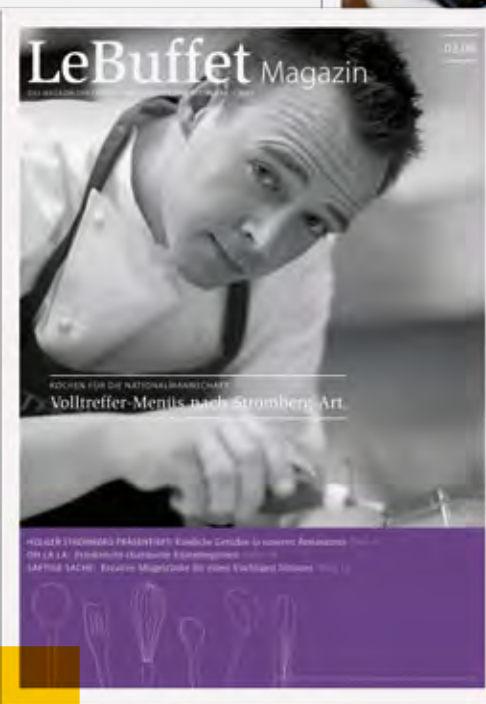


SCHON AM MORGEN
INSPIRATIONEN FÜR
DEN MITTAG SAMMELN.

Das LeBuffet Magazin.

Das LeBuffet Magazin entführt in neue Welten, hat den Anspruch zu inspirieren und den großen Wunsch genussvoll zu unterhalten. Auch saisonale Themen, Deko-Inspirationen und Ideen zur altbekannten Frage „Was koche ich heute?“ finden ihren festen Platz im Magazin.

Städte entdecken.



Menschen treffen.



Wissen sammeln.

Lifestyle erleben.



Kinder begeistern.



Kulinarisches genießen.

Exotische Ziele: Wellness auf Sri Lanka.





Hohe Ziele: Zu Gast
in Metropolen.





„Wer einmal in New York gelebt hat,
für den ist kein anderer Ort gut genug.“

HENRY JAMES







„When a man is tired of
London, he is tired of life.“

SAMUEL JOHNSON





Ferne Ziele:
Entdeckungen in
fremden Kulturen.





„Man lebt 75 Tage länger, wenn man das Glück hat, etwas zu essen, was man vorher noch nie gegessen hat.“

JAPANISCHES SPRICHWORT



Einige Lebensmittel, ein Genuss auch für die Augen. Das appetitliche Arrangement ist ein Beispiel für die Kunst des Sushi. Die Farbenfrohen traditionellen Speisen werden liebevoll und mit viel Liebe zubereitet.

Kónnichi wá!

WO SUSHI UND SASHIMI ZU HAUSE SIND, Japanreisende suchen das Besondere und finden es: schillernde Metropolen, ein Meer aus Kirschblüten, filigrane kulinarische Feinkunst sowie prächtige Tempel und Gärten in stiller Harmonie.





DAS GUTE LIEGT SO NAH.

IM EIGENEN LAND GIBT ES VIEL ZU ENTDECKEN.
LEBUFFET BLICKT IN DEUTSCHE TÖPFE UND
STELLT ORTSTYPISCHE SPEISEN UND TRADITIONEN
AUS DEN UNTERSCHIEDLICHSTEN REGIONEN VOR.

Nahe Ziele:
Kultur im Pott.





Glück auf!

Glück auf! Das Symbol Schlägel und Eisen stellt die klassischen Werkzeuge der Bergleute dar. Jeder Bergmann hatte früher ein eigenes „Gezähe“, das aus einem Spitzisen und einem Schlägel bestand, mit dem das Gestein im Stollen losgeschlagen wurde.



Glück auf!

Das Symbol Schlägel und Eisen stellt die klassischen Werkzeuge der Bergleute dar. Jeder Bergmann hatte früher ein eigenes „Gezähe“, das aus einem Spitzisen und einem Schlägel bestand, mit dem das Gestein im Stollen losgeschlagen wurde.



Wie man es
sich wünscht:
Die Bayuvarische
Gemütlichkeit.





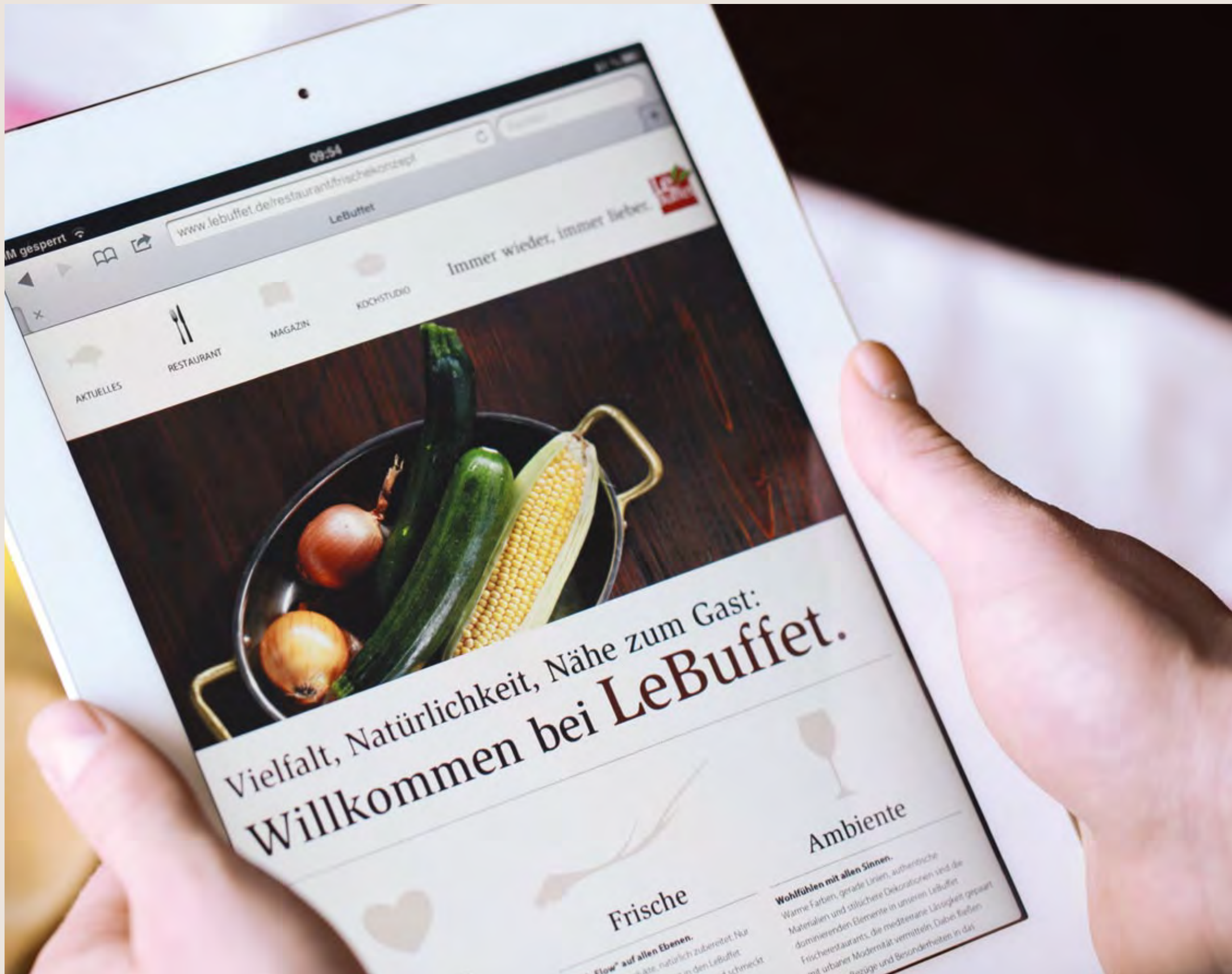
„Der Himmel ist hoch und weit über das Land gespannt, dass alles unter ihm Platz hat: die weiße Felswand, der Kirchturm, Zigeunerpferde mit farbigen Bändern im Schopf, Hirsche, Nachtigallen und Stare und der spiegelnde, blaue und klare Waldsee mit den schilfigen Rändern.“

GEORG BRITTING



DIE LEBUFFET WEBSITE.

24 Stunden
geöffnet.



MAL EBEN ZWISCHENDURCH ODER GANZ IN RUHE.
EBEN NACH LUST, LAUNE UND ZEIT. AUF LEBUFFET.DE
IST DIE VIELFÄLTIGKEIT, INSPIRATION, AKTUALITÄT
UND GENUSSREICHE UNTERHALTUNG IMMER UND
SOFORT ERLEBBAR.





ANGEBOTE DES MONATS.

Vorfreude ist die schönste Freude.

Specials: 6+1 Frühstück

Früh aufstehen lohnt sich jetzt wieder!

Unser Frühstücksangebot 6 + 1 sorgt für gute Laune und jede Menge Auswahl mit zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten.

Starten Sie genussvoll in den Tag!

Bei uns können Sie nur 6 Richtige haben! Denn unser Frühstücksangebot 6 + 1 ist so frisch und vielfältig wie Ihre individuellen Vorlieben. Wählen Sie 6 Komponenten von unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet, das mit verschiedenen Brot- und Brötchensorten, fruchtigen Marmeladen, herzhaften Wurst- und Käsesorten, Eierspeisen sowie abwechslungsreichen Müslis, Quark- und Joghurtzubereitungen keine Wünsche offenlässt, und stellen Sie sich Ihr Frühstück ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack zusammen. Abgerundet wird das Angebot mit einem passenden Heißgetränk aus unserem Sortiment an feinen Kaffeespezialitäten oder duftenden Teevariationen.

Freuen Sie sich bei LeBuffet auf ein leckeres Genießerfrühstück, das Ihre Lebensgeister sanft weckt und Frühstücksherzen höher schlagen lässt. Es darf gekrümelt werden!



Aktuell. Saisonal. Kulinarisch.
Lesenswert. Ideenreich.



Kurz mal auf Informationsreise und ganz schnell um Wissen reicher.



Wasser ist Leben – so heißt es. Und es stimmt. Wasser ist die Ressource, die allem Leben zugrunde liegt, und sein Konsum ist zweifelsohne gesund. Was viele Menschen allerdings nicht wissen: Wasser ist nicht gleich Wasser. Vor allem dann nicht, wenn es um den Mineralgehalt geht. So testete die Stiftung Warentest jüngst eine Vielzahl von Mineralwässern und befand jedes zweite als mineralstoffarm. Dabei gehören die Mineralstoffe zu den in vielen Lebensmitteln enthaltenen Vitalstoffen, die ausgesprochen wichtig für Körper und Geist sind. Das Vergleichen der Angaben auf den Flaschenelementen lohnt sich also. Mit einem guten Wasser kann ein hoher Prozentsatz der täglich von einem Erwachsenen benötigten Mineralstoffe ganz nebenbei durch Trinken abgedeckt werden. Aber was können diese Kraftstoffe eigentlich? Calcium beispielsweise ist für den Aufbau und Erhalt von Knochen und Zähnen essenziell. Wer sich ausreichend damit versorgt, beugt nicht nur Osteoporose vor, sondern tut sogar noch etwas für die Schönheit. Calcium regt den Zellstoffwechsel an und sorgt so für schöne, straffe Haut, kräftige Haare, feste Fingernägel und gilt als wahre Anti-Aging-Waffe. Nicht ohne Grund wird Calcium auch das Schönheitsmineral genannt. Ein Teil, den es sich allerdings mit Kalium teilen muss. Kalium ist wichtig für die Regulation des Wasserhaushaltes und unterstützt so die Gewebespannung, sprich: Es macht die Haut fest. Die meisten Mineralstoffe sind dabei echte Multitalente und besitzen vielfältige Aufgaben und Funktionen in unserem Organismus.

So ist Magnesium wegen seiner Wirkung auf die Muskulatur als Sportlermineral bekannt. Dazu aktiviert es über 300 Enzyme, anregenden allen Prozessen beteiligt, die den Zellen Energie bereitzustellen, und wirkt sich stabilisierend auf das Herz-Kreislauf-System aus. Mineralstoffe stecken aber nicht nur im richtigen Wasser, eine geladene Ladung davon ist auch in den richtigen Lebensmitteln zu finden. Eine ausgewogene Ernährung, bestehend aus Obst, Gemüse, Hülsenfrüchten, Getreide, Milchprodukten, einem regelmäßigen Verzehr von Fisch und einem sparsamen Konsum von Fleisch, Wurst, Ölen bzw. Fetten, deckt in der Regel den Bedarf für den Körper ausreichend ab. Damit die Mineralstoffe auch tatsächlich an ihrem Ziel im Körper ankommen, müssen die Lebensmittel bei der Zubereitung der Speisen schonend behandelt werden. Obst, Gemüse und Salat sollten beim Kauf noch knackig frisch sein und dann sorgfältig, aber nur kurz gewaschen werden. Geschnibbelt wird erst nach dem Waschen, sonst wandern viele wertvolle Power-Stoffe in den Abfluss. Auch beim Kochen selbst ist schonendes Garen angebracht. Genau wie Vitamine können auch Mineralstoffe durch überlange Kochzeiten verlorengehen. Und wer will schon, dass die Krüppelchen einfach mitnichts, dir nichts in der Küchenluft verpuffen? Das wäre eine genauso vertane Chance wie ein Schlück aus der falschen Mineralwasserflasche.



Schon gewusst?
Zink stärkt die Abwehrkräfte, beschleunigt die Wundheilung bzw. die Regeneration von Hautzellen, wirkt sich positiv auf die Fortpflanzungsorgane aus und fördert das Wachstum. Es steckt in Fleisch, Schalentieren und Käse. Phosphor ist für einen gesunden Knochenaufbau essenziell und regelt das Stoffwechselgeschehen. Weil es bei den Stoffwechselvorgängen von Fetten und Stärken mitwirkt, liefert es Kraft und Energie. Phosphor ist an allen physiologisch-chemischen Reaktionen wie Knochenaufbau, Nervenreizleitung, Herzrhythmus usw. beteiligt. Es steckt besonders in Milch, Käse, Fleisch, Wurst und Fisch.

[LeBuffet mag](#) [Schließen](#)

LeBuffet Magazin

Deutschlands Nationalparks

Unsere wilde Heimat. Um faszinierende Naturwunder zu entdecken, muss niemand um die Welt reisen. Einige ungezähmte Paradiесе liegen gleich vor der Haustür.

Das kurz vor Föhneffekt ein Oasen ist ein schöner Anlass, mit Familie und Freunden gemütlich beizusitzen und kulinarische Köstlichkeiten zu genießen.



Unsere
Naturwunder zu entdecken, muss niemand um die Welt reisen. Einige ungezähmte Paradiесе liegen gleich vor der Haustür.

Specials: 6 + 1 Frühstück

Früh aufstehen lohnt sich jetzt wieder!

Unser Frühstückangebot 6 + 1 sorgt für gute Laune und jede Menge Auswahl mit zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten.

Starten Sie
genussvoll
in den Tag!



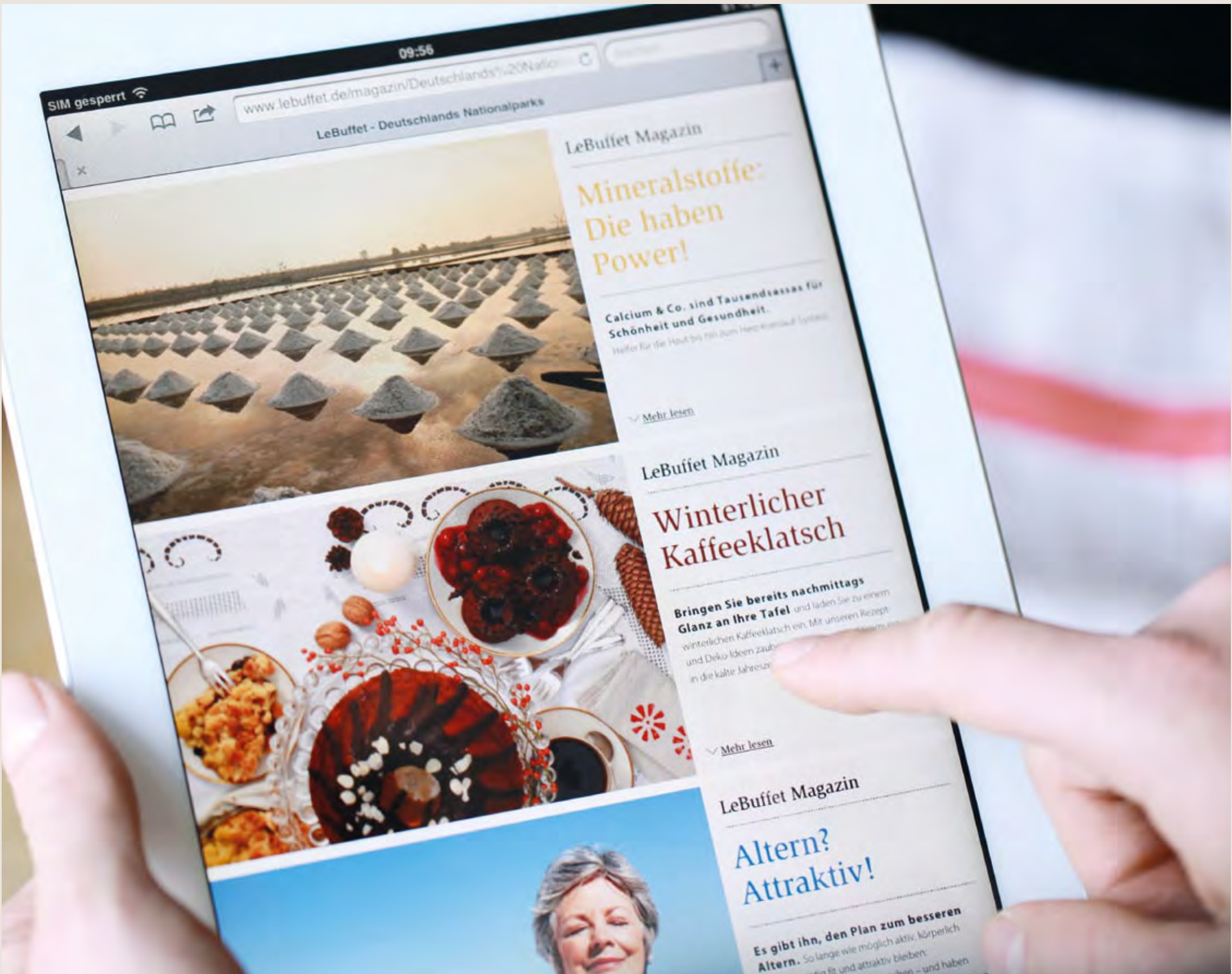
Zwischendurch auf Entdeckungsreise gehen und sich inspirieren lassen.

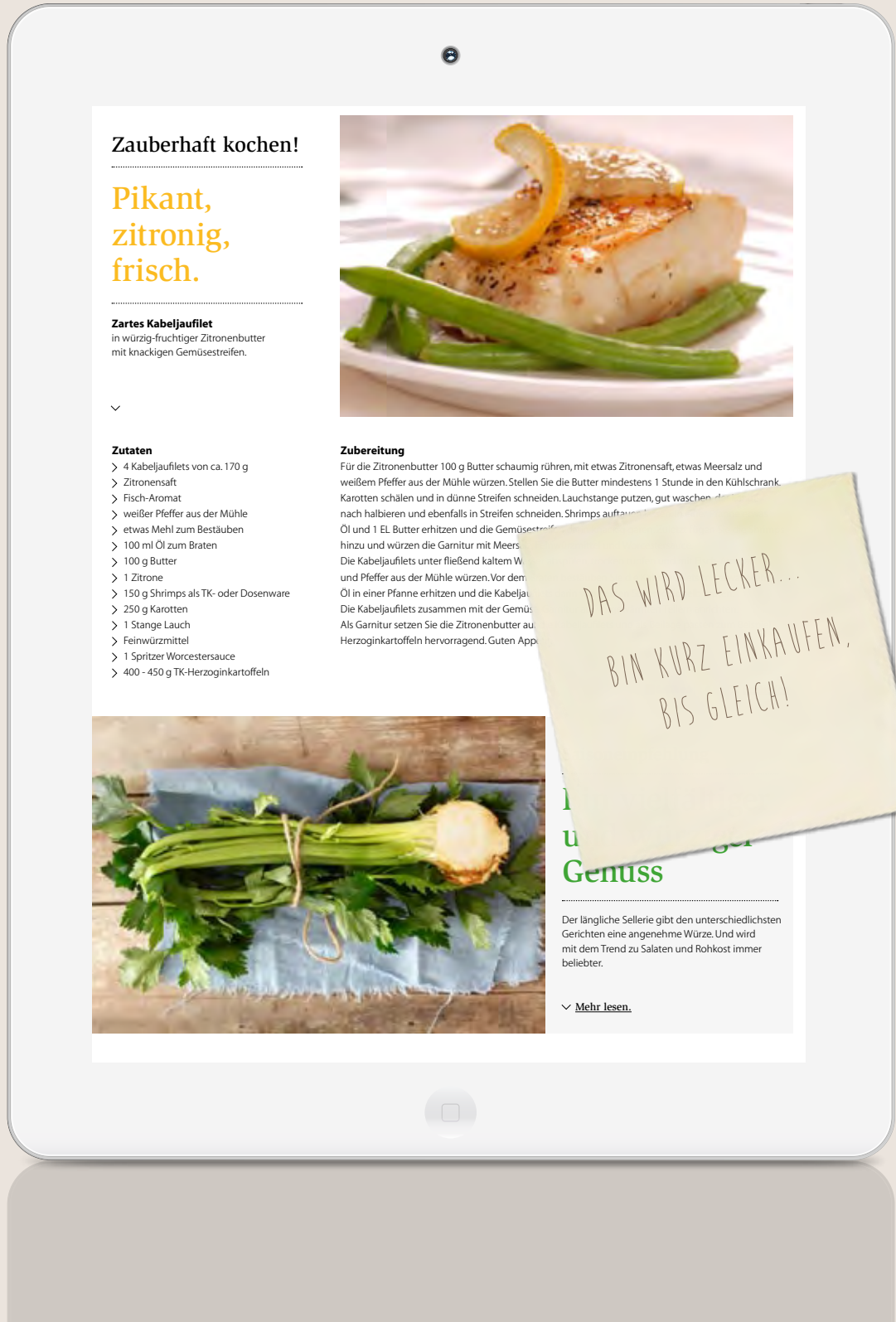




STILVOLL EINLADEN KANN GANZ LEICHT SEIN.

Schön, wenn man als Gastgeber ganz entspannt auf eine vollendete Tafel blicken kann. LeBuffet sprüht vor Ideen und liefert Tipps für köstliche Rezepte und tolle Dekorationen.





Zauberhaft kochen!

Pikant,
zitronig,
frisch.

Zartes Kabeljaufilet
in würzig-fruchtiger Zitronenbutter
mit knackigen Gemüwestreifen.



Zutaten

- > 4 Kabeljaufilets von ca. 170 g
- > Zitronensaft
- > Fisch-Aromat
- > weißer Pfeffer aus der Mühle
- > etwas Mehl zum Bestäuben
- > 100 ml Öl zum Braten
- > 100 g Butter
- > 1 Zitrone
- > 150 g Shrimps als TK- oder Dosenware
- > 250 g Karotten
- > 1 Stange Lauch
- > Feinwürzmittel
- > 1 Spritzer Worcestersauce
- > 400 - 450 g TK-Herzoginkartoffeln



Zubereitung

Für die Zitronenbutter 100 g Butter schaumig rühren, mit etwas Zitronensaft, etwas Meersalz und weißem Pfeffer aus der Mühle würzen. Stellen Sie die Butter mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank. Karotten schälen und in dünne Streifen schneiden. Lauchstange putzen, gut waschen, dann nach halbieren und ebenfalls in Streifen schneiden. Shrimps auftauen, gut waschen, mit Öl und 1 EL Butter erhitzen und die Gemüwestreifen hinzugeben. Die Kabeljaufilets unter fließend kaltem Wasser waschen, mit Mehl bestäuben und Pfeffer aus der Mühle würzen. Vor dem Braten Öl in einer Pfanne erhitzen und die Kabeljaufilets zusammen mit der Gemüse- und Shrimpgarnitur in der Pfanne braten. Als Garnitur setzen Sie die Zitronenbutter auf. Das Kabeljaufilet ist dann mit der Herzoginkartoffeln hervorragend. Guten Appetit!



Genuss

Der längliche Sellerie gibt den unterschiedlichsten Gerichten eine angenehme Würze. Und wird mit dem Trend zu Salaten und Rohkost immer beliebter.

▼ [Mehr lesen.](#)

DAS WIRD LECKER...
BIN KURZ EINKAUFEN,
BIS GLEICH!



Selbst kochen
kann auch
mal schön sein.

Pikant,
zitronig, frisch!

Kabeljaufilet in würzig-
fruchtiger Zitronenbutter.
[Zum Rezept.](#)

JEDEN TAG NEU,
JEDEN TAG ANDERS!

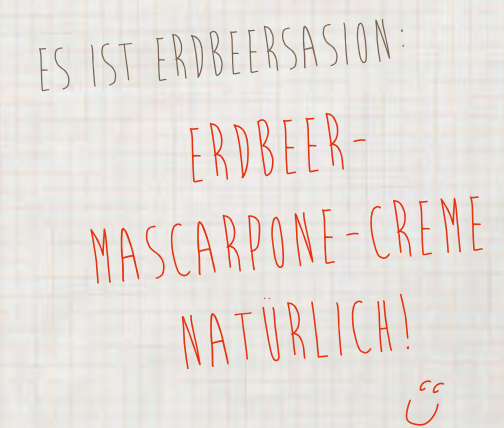
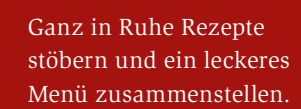
MAM..WIE MONTAG.

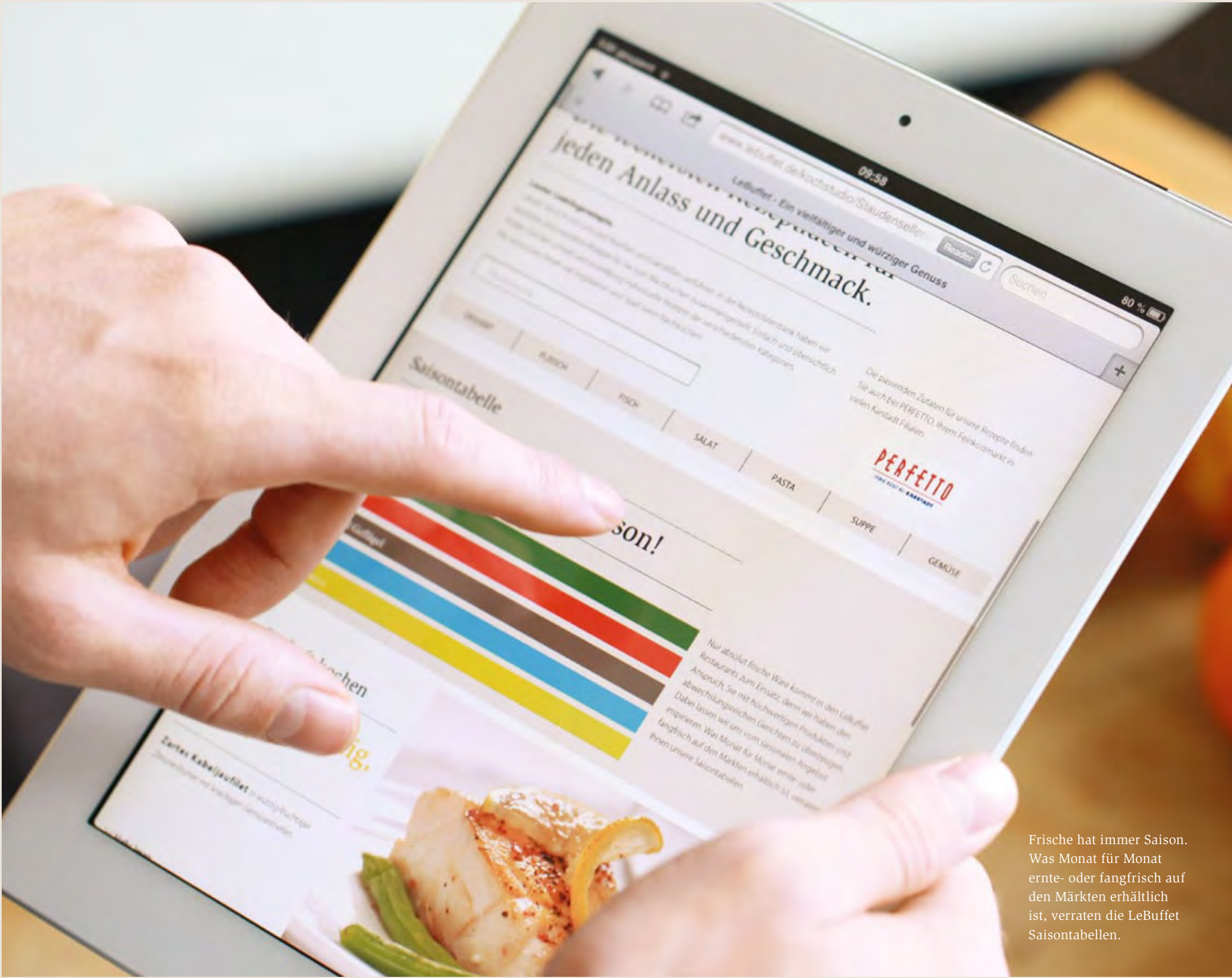
DIENSTAG IST PASTA-TAG!

MITTWOCH

AM DONNERSTAG GIBT ES GEMÜSE!

AM FREITAG MACHEN WIR BLEU...





Frische hat immer Saison. Was Monat für Monat ernte- oder fangfrisch auf den Märkten erhältlich ist, verraten die LeBuffet Saisontabellen.





Screenshot
nachbauen

IMMER GERNE PERSÖNLICH.

Nichts geht über die Nähe zum Gast.
LeBuffet freut sich, jeden Online-Besucher
auch persönlich vor Ort begrüßen zu
können. Wie nah LeBuffet wirklich
ist, zeigt der Filialfinder ganz schnell
nach Ort oder Postleitzahl an.

In diesem Sinne:
Herzlich willkommen!

IMPRESSUM

HERAUSGEBER LeBuffet Restaurant&Café Gesellschaft mbH,
Theodor-Althoff-Str. 2, 45133 Essen

DESIGN Gregor&Strozik Visual Identity GmbH,
Am Bergbaumuseum 43, 44791 Bochum

TEXT Sabine Klatt

FOTOS Getty Images, Gregor&Strozik Visual Identity, Guido Anacker,
Image Source, iStockphoto, Karstadt Warenhaus GmbH, Ruhr.2010,
Stock Food, Strandperle

REPRODUKTION Margreff Druck und Medien
Ruhrtalstrasse 52-60, 45239 Essen

Hinweis: Die Herkunft der Bilder in diesem Dokument ist sorgfältig recherchiert worden.
Sollten entgegen der uns vorliegenden Informationen mögliche Urheberrechte verletzt werden,
bitten wir um sofortige Information.

Diese Broschüre ist klimaneutral auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt.



KONTAKT

LeBuffet Restaurant&Café Gesellschaft mbH,
Theodor-Althoff-Str. 2, 45133 Essen

LeBuffet Restaurant&Café Gesellschaft mbH ist
ein Unternehmen der Karstadt Warenhaus GmbH.

Jeder Gast ist Kompliment und Ansporn zugleich.
Ein guter Gastgeber zu sein, bedeutet für LeBuffet die
sinnliche Herausforderung, individuelle Wünsche zu
erfüllen und persönliche Genussmomente zu bereiten
– und das an jedem Tag.
