

Eine Marke zeigt
Stil, Haltung, Neugier
und Geschmack.

Auszeichnungen



communication
design
award

2004 ■



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 PRINZESSINEN.



FRISCHE UND VIELFALT
WOHIN DAS AUGE BLICKT.

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 Erfahrung ist natürlich eine Garantie.





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





Hier kommt der gute
Geschmack von der
grünen Wiese.



Den Urgeschmack
finden. Die einfach-
sten Dinge werden
zur Delikatesse,
wenn man sie lässt.



A close-up photograph of fish scales and skin, showing a detailed, textured pattern of overlapping scales. The lighting is dramatic, highlighting the individual scales and the underlying skin structure. The colors range from light blue to dark, almost black, creating a strong contrast.

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, Verarbeitung 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.

LAUCH MACHT
LUSTIG!



TRÈS 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. Saucenbindemittel 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.

ACHTUNG!
KNOFI-ALARM!



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.
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.





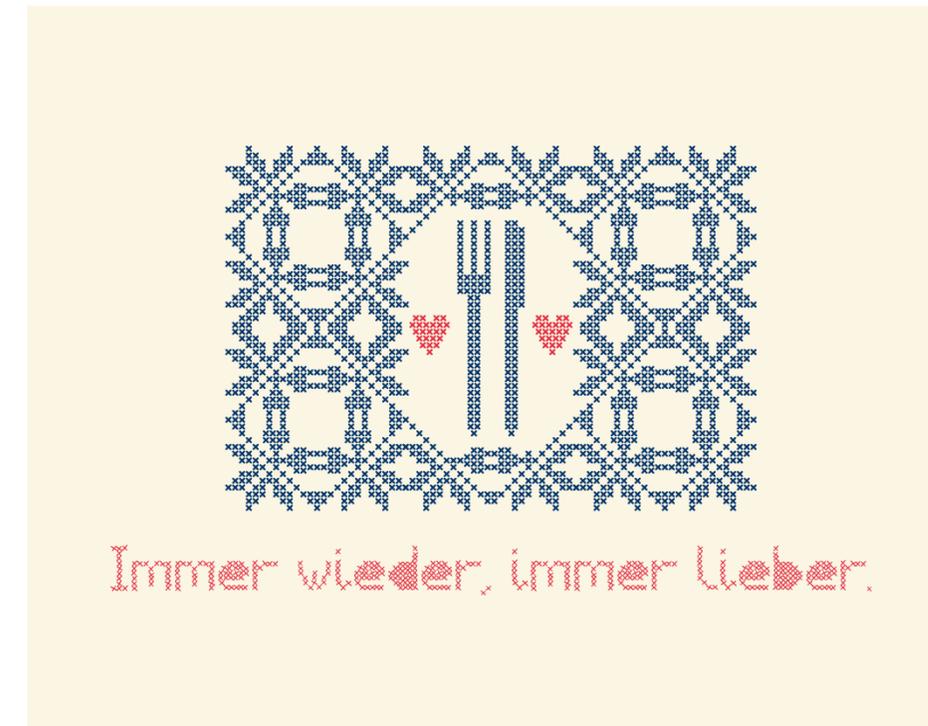
Kunst trifft Genuss – im LeBuffet Nürnberg türmt sich Porzellan zu zerbrechlichen Skulpturen auf.





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

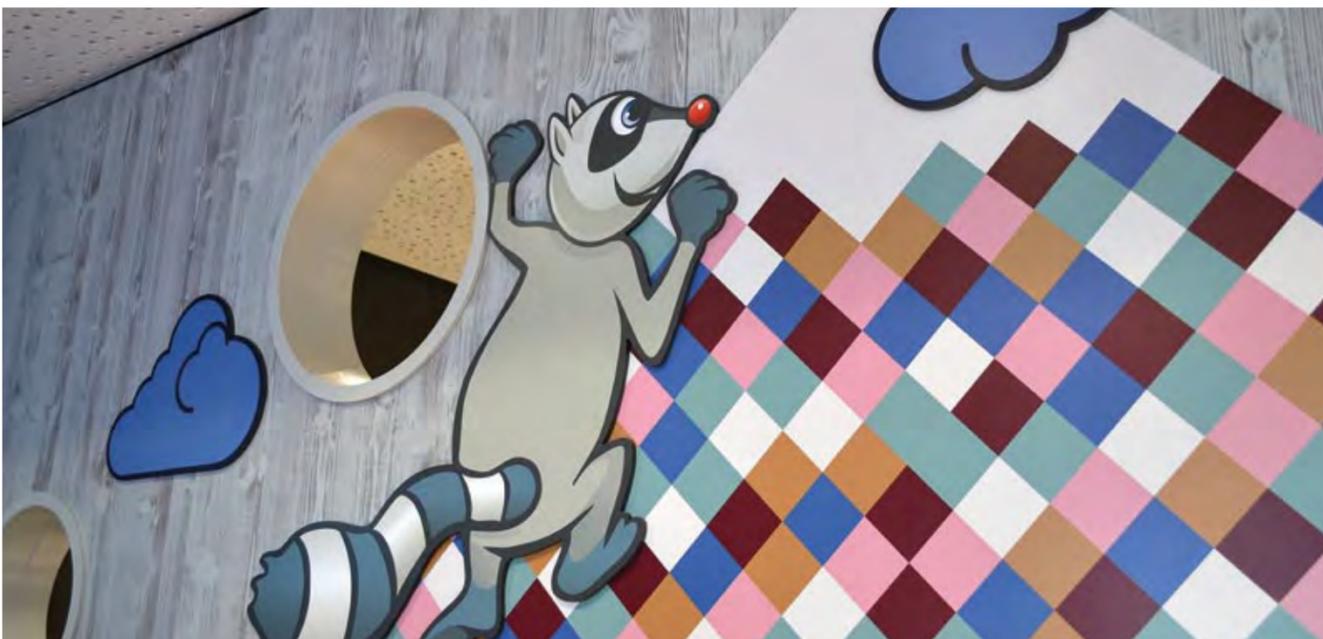
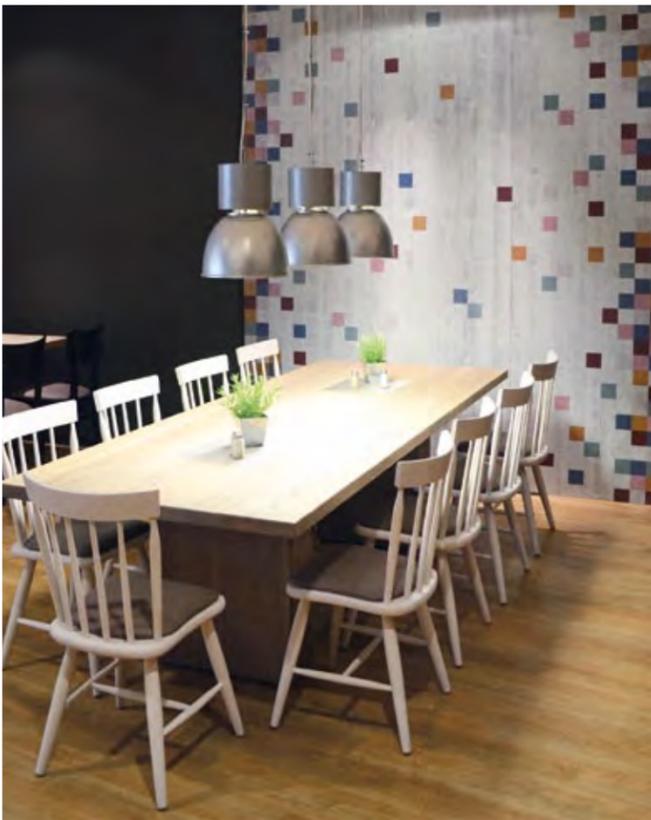




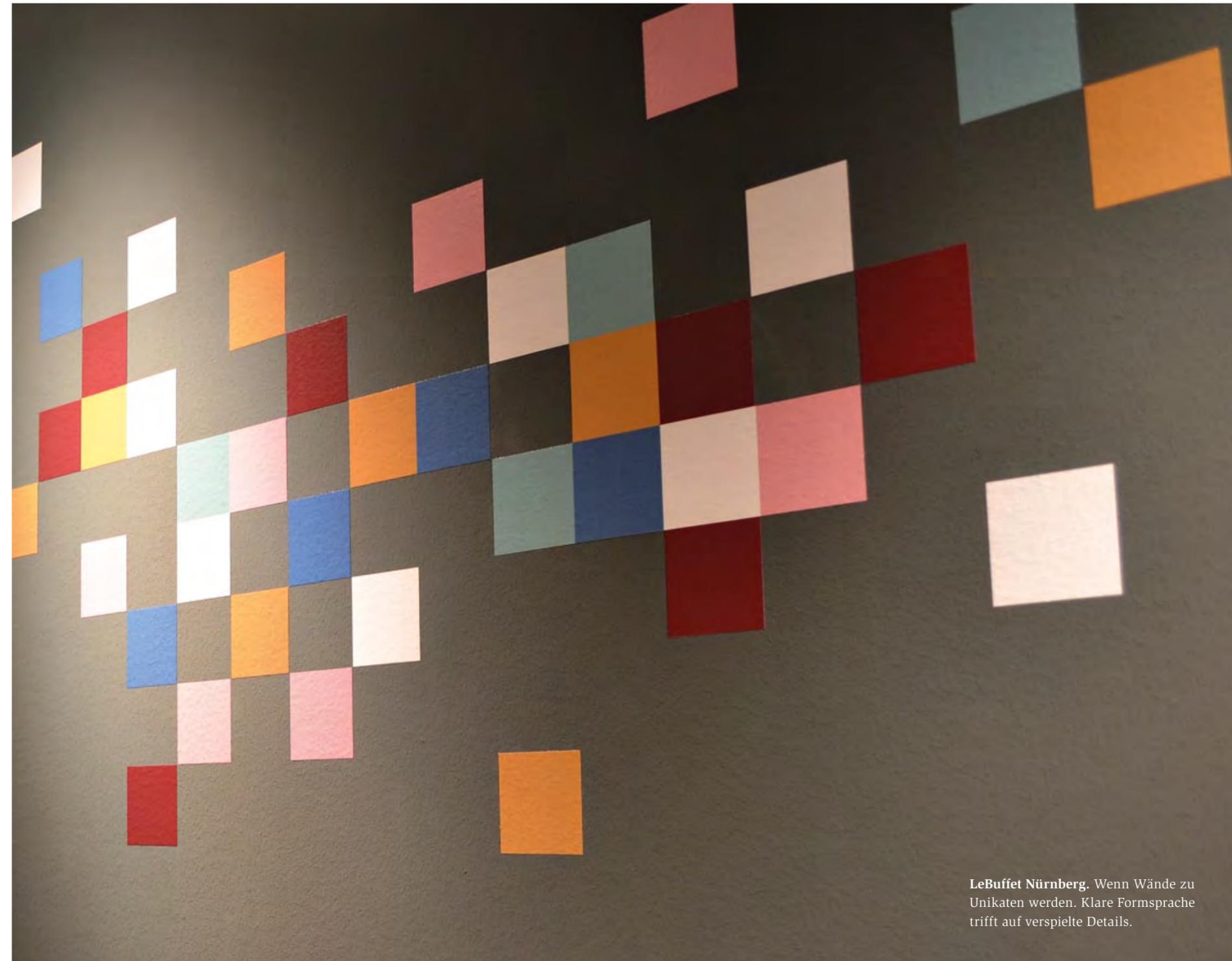
LeBuffet Bad Homburg.
 Details ins rechte Licht setzen:
 Die puristische Wand erlebt durch
 besondere Inszenierung eine
 haptische und dreidimensionale
 Wirkung.



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.



... ist der Purpurspargel. Diese Sorte ist ...
 ... besteht mit einer kräftigen Purpurfärbung ...
 ... leicht nussigen Geschmack ...
 ... ohne Licht würde er weiß ...
 ... sehr anspruchsvoll ist ...
 ... da sie sich einer ständig wachsenden ...
 ...
 ... seinen nussigen, leicht süßlichen ...
 ... gekocht verliert er seine charakteristische ...
 ... um seine Farbe zu erhalten, können Sie den ...
 ... mit der Schnittfläche nach unten schnell ...

... wird der Wildspargel bezeichnet. Die dünnen ...
 ... bestehen zu 95 Prozent ...
 ... gänzlich wenige Kalorien. Er wächst rund ...
 ... hat ein noch würzigeres Aroma als grüner ...
 ... zählt er bei Feinschmeckern als absolute De ...
 ... grünen und Wildspargel. Auch seine Stiele sind ...
 ... er ist im Geschmack wunderbar zart ...
 ... vor allem aus dem Hauptanbaugebiet rund um ...
 ... und extradünn geerntet, damit er sich im Wok ...
 ... lässt. Doch egal für welche Stangen Sie sich ent ...
 ... wichtigste ist die Frische. Auf den ersten Blick sollte ...
 ... glänzen und seine Köpchen sollten geschlossen ...
 ... Methode frischen Spargel zu erkennen, ist der ...
 ... Legen Sie zwei Spargelstangen über Kreuz und ...
 ... beiden übereinander. Frische Stangen quietschen, da ...
 ... genügend Wasser haben. Spargel lässt sich auch ...
 ... Tage lagern: weißer und violetter Spargel am besten ...
 ... eingeschlagen in ein feuchtes Tuch. Grüner Spargel ...
 ... in ein Glas mit Wasser gestellt. Wir wünschen Ihnen ...
 ... abwechslungsreiche Spargelsaison – appetitlicher ...
 ... Frühling nicht in den Sommer münden bzw. münden. ☺

...ere Spezialitäten rund um den Spargel bieten ...
 ... natürlich auch in unseren LeBuffet Restaurants ...
 ...urantCafés. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Genuss ohne Schalen.
 Grüner Spargel wird kurz über dem Boden gestochen und besticht durch seinen kräftig aromatischen Geschmack.



Asparagus
 (Griechisch-Spargel)
 Blüte
 Niederblätter
 Stängel
 Sprasse

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.

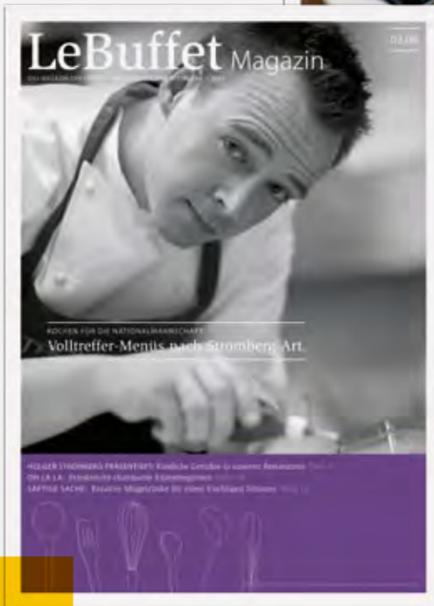


Lifestyle erleben.



Kulinarisches genießen.

Menschen treffen.



Wissen sammeln.



Kinder begeistern.



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





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.





Wie man es
sich wünscht:
Die Bayerische
Gemütlichkeit.





1 | Wie der Himmel, so das Wappen: die weiß-blauen Rauten stammen ursprünglich aus dem Wappen des Grafen von Bogen und Niederbayern und der Oberpfalz die Altbayern und im Allgäu wohnen überwiegend bayrische Schwaben. Seit 1962 ist mit den Sudetendeutschen ein vierter offiziell anerkannter bayrischer Stamm hinzugekommen, für die der Freistaat eine Schirmherrschaft übernommen hat.
2 | Spezialität der bayrischen Küche: ein gegrillter Spanferkelrollbraten mit knuspriger Schwarte. 3 | „Über allen Gipfeln ist Ruh“



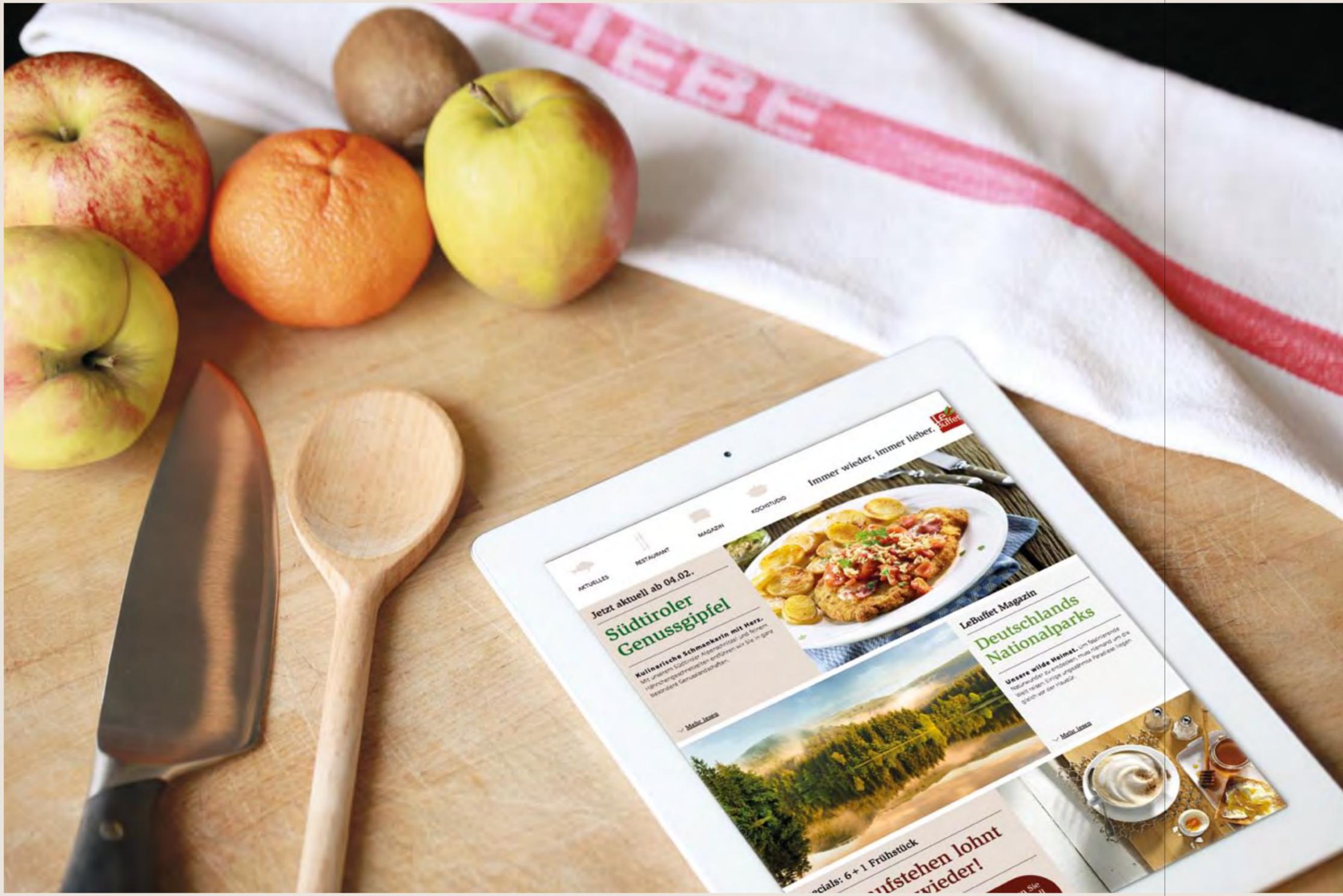
arische
n oder
en Boeuf
kommen
die Teller
erden soll-
zen nähert
st auch gut
n Ecke. Die
lukten und
offelknödel,
gerade leicht,
ante Wurstsor-
igbrot gereicht.
plin und Maß-
gut so.

Vier „Stämme“ bevölkern das Bayernland: Im Nordwesten leben die Franken, in Oberbayern, Niederbayern und der Oberpfalz die Altbayern und im Allgäu wohnen überwiegend bayrische Schwaben. Seit 1962 ist mit den Sudetendeutschen ein vierter offiziell anerkannter bayrischer Stamm hinzugekommen, für die der Freistaat eine Schirmherrschaft übernommen hat.



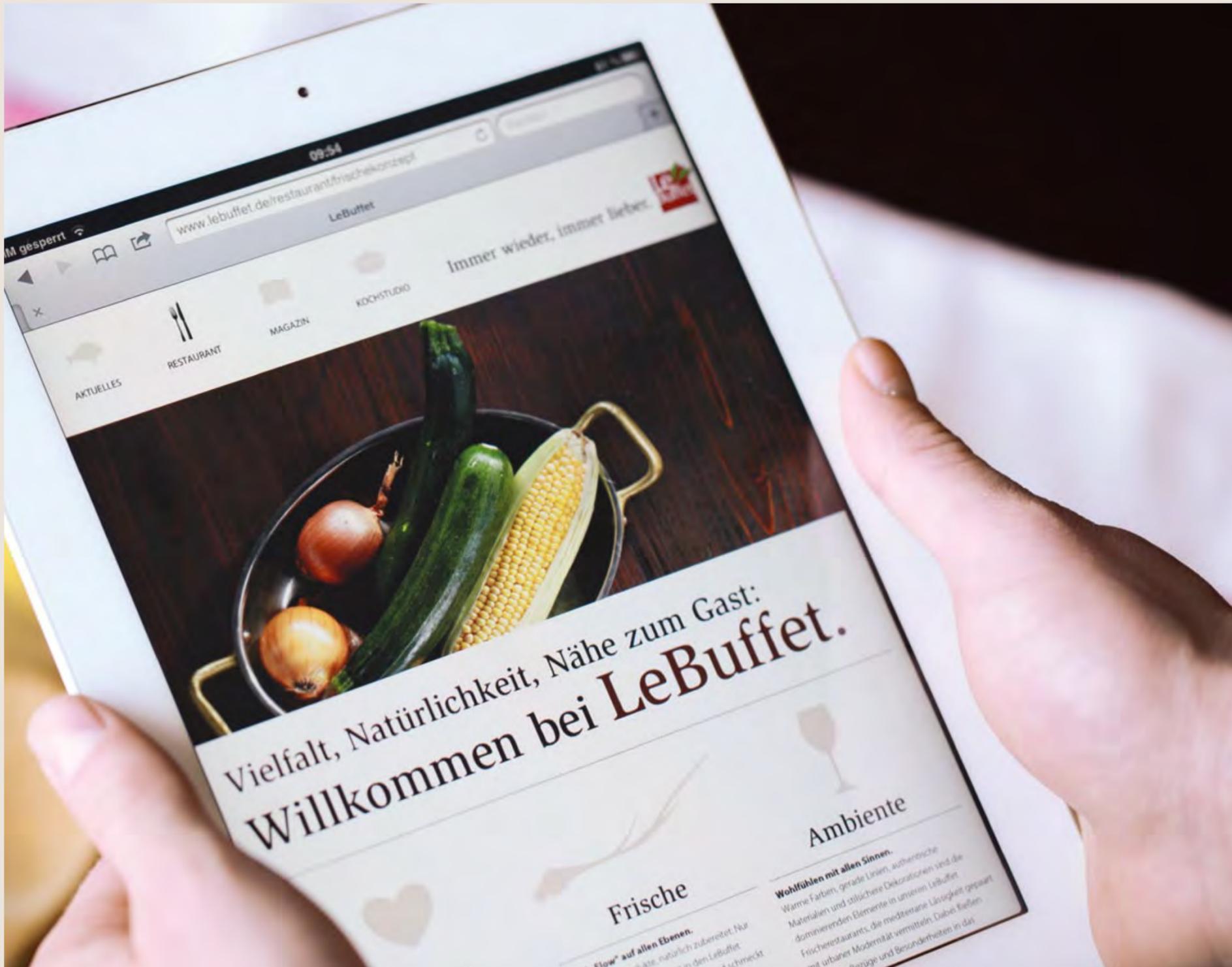
„Der Himmel ist hoch und weit über das Land gespannt, dass alles unter ihm Platz hat: die weiße Felswand, der Kirchturm, Zigeunerperde mit farbigen Bändern im Schopf, Hirsche, Nachtigallen und Stare und der spiegelnde, blaue und klare Waldsee mit den schilfigen Rändern.“

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!

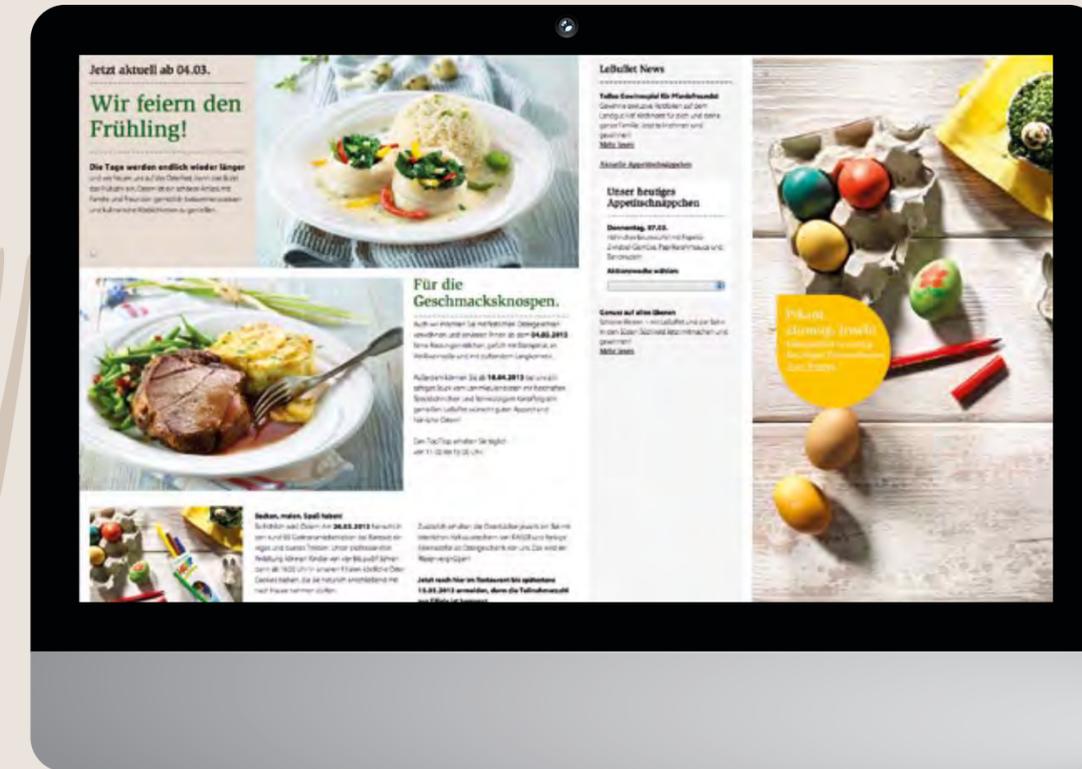
Unser Frühstücksangebot 6 + 1 sorgt für gute Laune und jede Menge Auswahl mit zahlreichen Kombinationsmöglichkeiten.

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.

LeBuffet Magazin

Mineralstoffe: Die haben Power!

Calcium & Co. sind Tausendassas für Schönheit und Gesundheit. Helfer für die Haut bis hin zum Herz-Kreislauf-System.



Wasser ist Leben – so heißt es. Und es stimmt. Wasser ist die Ressource, die allem Leben zugrunde liegt, und sein Konsum ist zweifelsfrei 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 Flaschenetiketten 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 anregenden Wirkung auf die Muskulatur als Sportlermineral bekannt. Dazu aktiviert es über 300 Enzyme, die 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 gefällige 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 darin 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 weiß schon, dass die Kaltpakete einfach nur nichts, das nichts in der Küchenluft verpuffen? Das wäre eine genauso vertane Chance wie ein Schluck 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 Stoffwechsellageschehen. Weil es bei den Stoffwechsellagesvorgängen 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.

📄 [Schließen](#)

LeBuffet Magazin

Deutschlands Nationalparks

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



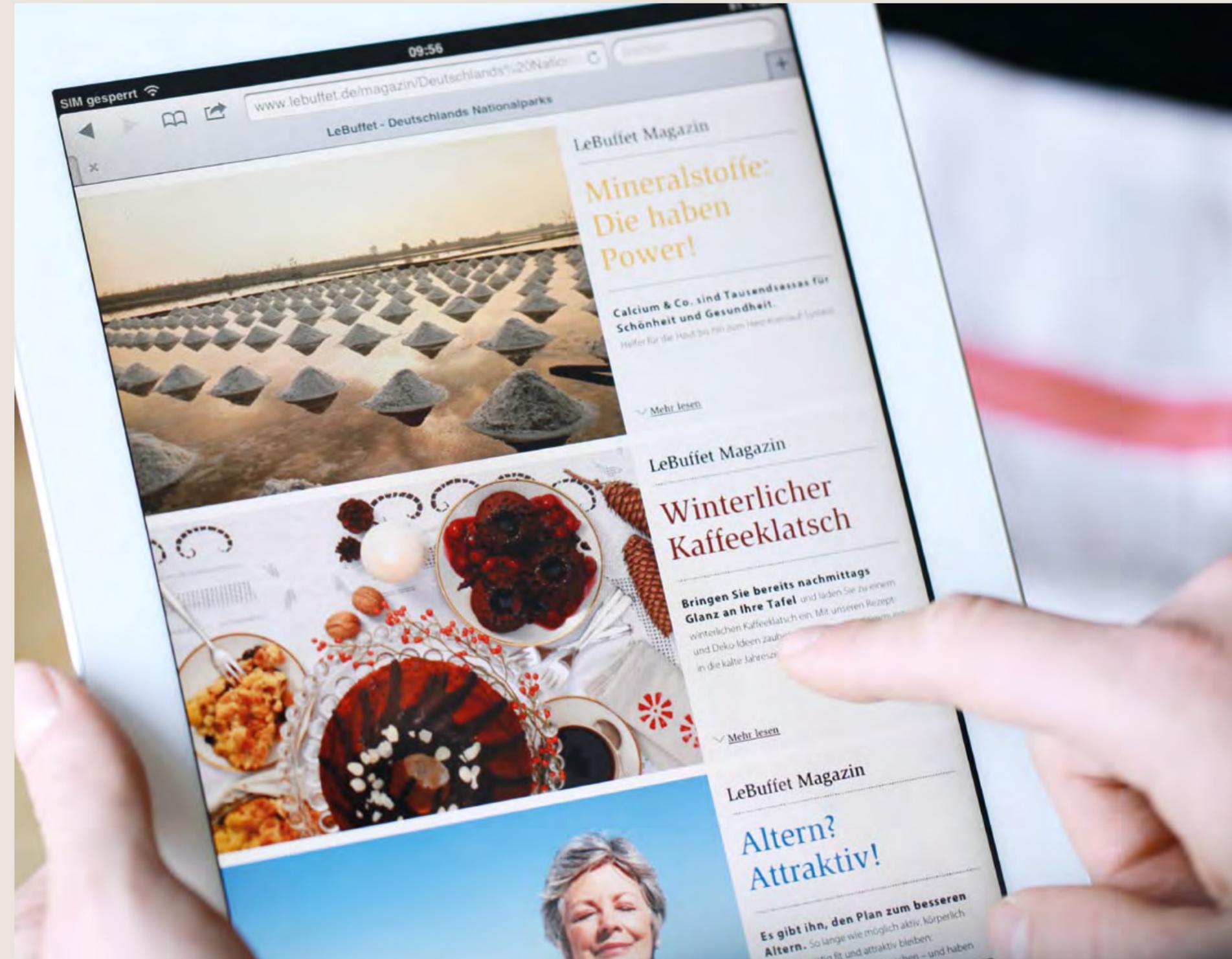
Zwischendurch auf Entdeckungsreise gehen und sich inspirieren lassen.

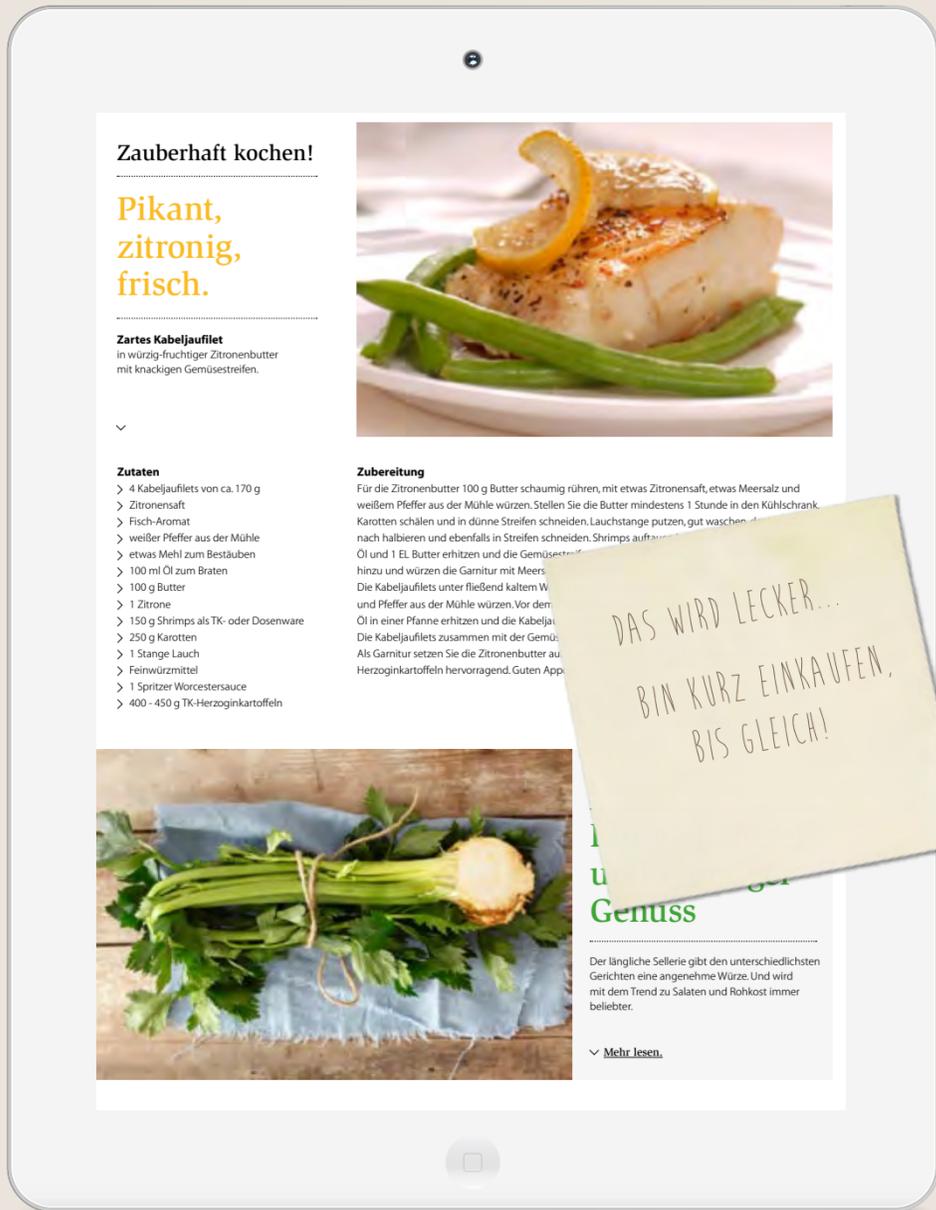




STILVOLL EINLADEN KANN GANZ LEICHT SEIN.

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 Gemüsestreifen.

- 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 aufbereiten. Öl und 1 EL Butter erhitzen und die Gemüsestreifen darin anbraten. Shrimps mit Meersalz würzen und würzen die Garnitur mit Meersalz. Die Kabeljaufilets unter fließend kaltem Wasser abspülen, 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 anbraten. Als Garnitur setzen Sie die Zitronenbutter auf. Herzoginkartoffeln hervorragend. Guten Appetit!

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



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 LEBUFFET KOCHSTUDIO:

JEDEN TAG NEU,
JEDEN TAG ANDERS!

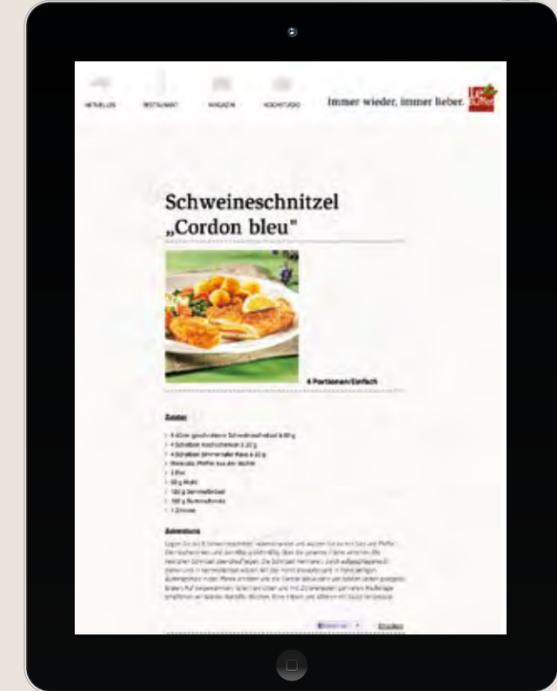
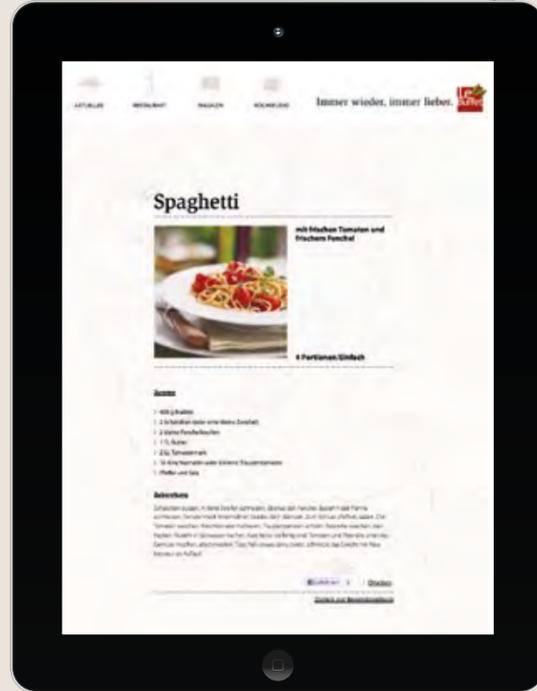
MHM... WIE MONTAG.

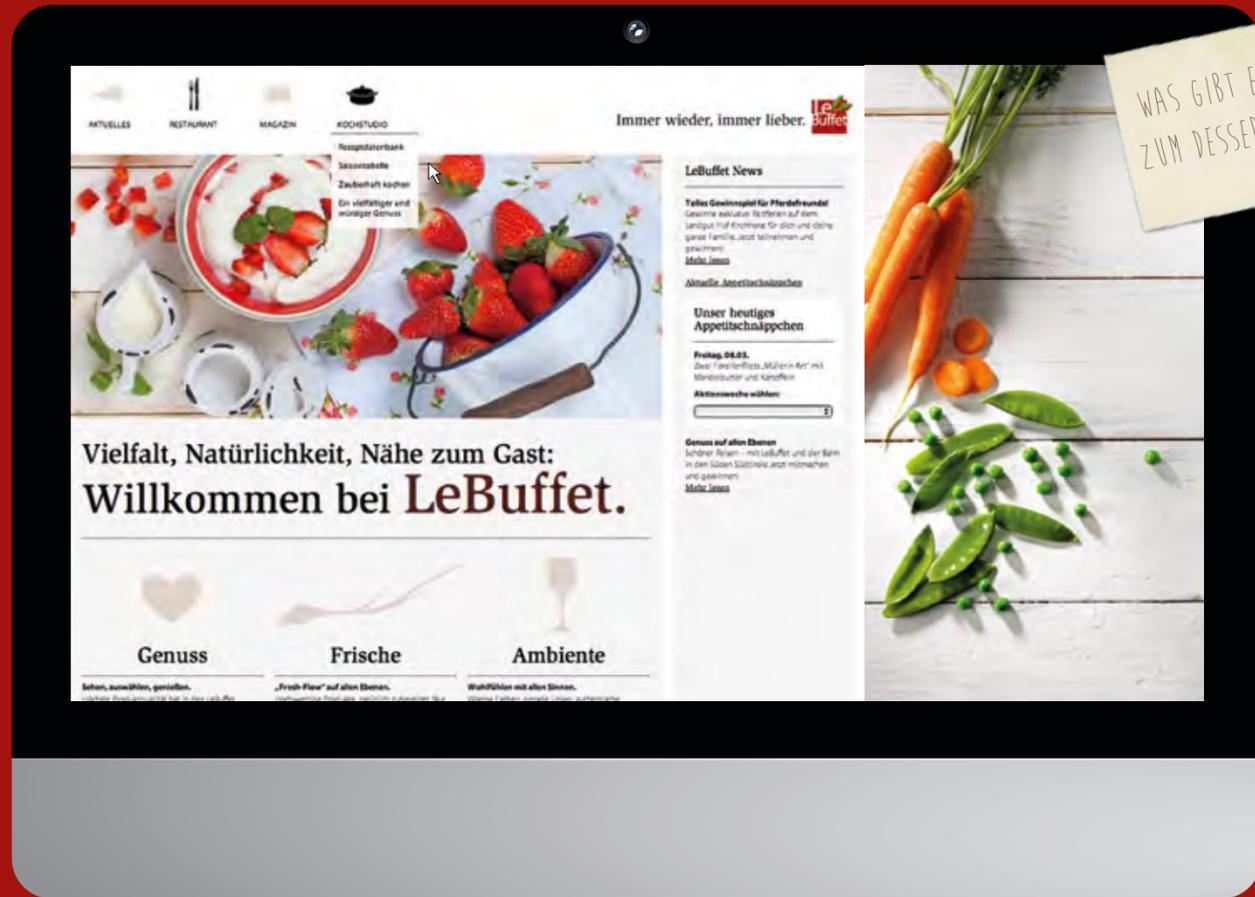
DIENSTAG IST PASTA-TAG!

MITTWOCH

AM DONNERSTAG GIBT ES GEMÜSE!

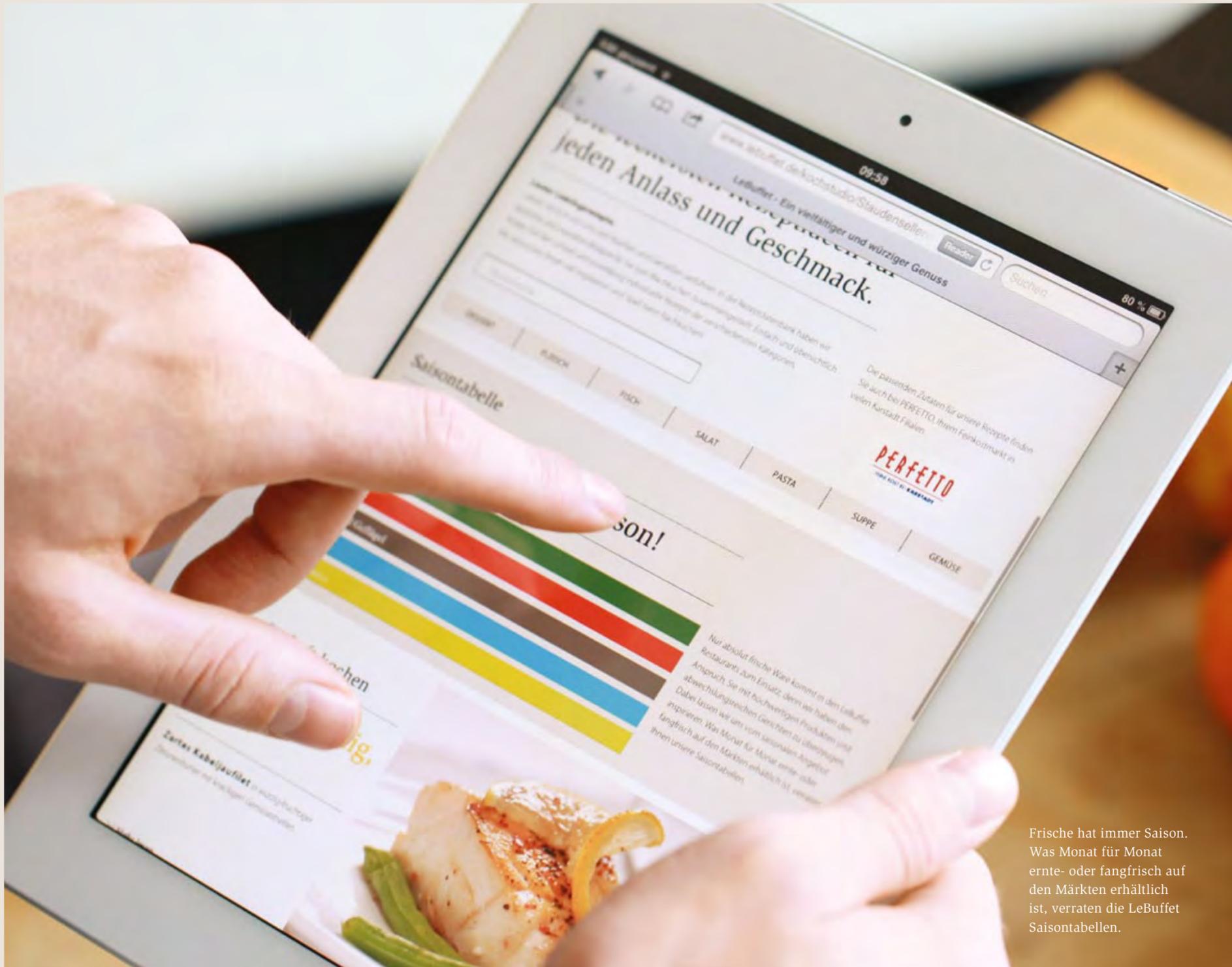
AM FREITAG NACHEN WIR BLEU...





Ganz in Ruhe Rezepte stöbern und ein leckeres Menü zusammenstellen.





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





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.
