

FÜLSCHER

nah & frisch



**Milka
Schokolade**
verschiedene Sorten
85-100-g-Tafel je
(1 kg = 11.10 - 13.06 €)

1.¹¹



Kluftschnitzel
vom Schwein, sehr mager und
zart
1 kg

10.⁹⁹



Costa Rica/Kolumbien
Bananen
1 kg

X.^{XX}



**Danone
Actimel Drink**
verschiedene Sorten
8 x 100-g-Packung je
(1 kg = 2.78 €)

2.²²



**Senseo
Kaffeepads**
verschiedene Sorten
8-16 Pads
92-125-g-Packung je
(1 kg = 19.92 - 27.07 €)

2.⁴⁹



**Barilla
La Collezione,
Albronzo oder
Pasta Integrale**
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 3.58 €)

1.⁷⁹



**Lorenz
Saltlets Sticks**
Original oder Sesam
250/175-g-Packung je
(1 kg = 4.76/6.80 €)

1.¹⁹



Durstlöcher
verschiedene Sorten
1-Liter-Packung je

1.²⁹



**Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 4.65 €)

3.⁴⁹



**Lenor
Weichspüler**
verschiedene Sorten
36-WL-Flasche je
(1 WL = 0.05 €)

1.⁷⁹

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 30 Minuten
Pro Portion ca. 780 kcal

4 Wolfsbarschfilets (ca. 1 kg)	1 EL Butterschmalz
2 EL Zitronensaft	250 g Sahne zum Kochen
Salz	100 ml Wasser
½ Wirsingkohl (ca. 900 g)	½ Paket Krebs- oder Hummerpaste (25 g)
4 EL Rapsöl	1 EL Fischgewürz

Wolfsbarschfilet auf Sahnewirsing

Wolfsbarschfilets säubern und mit Zitronensaft beträufeln. Leicht salzen. Wirsingkohl von äußeren Blättern und vom Strunk befreien, in Streifen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kohl in zwei Portionen anbraten, bis er jeweils deutlich zusammenfällt. Butterschmalz in einer weiteren Pfanne zerlassen. Wolfsbarschfilets etwa 3 Minuten auf der Hautseite anbraten. Sahne, Wasser, Hummerpaste und Fischgewürz zum Kohl geben, verrühren und mit Deckel 5 Minuten kochen. Mit Salz abschmecken. Wolfsbarschfilets auf den Kohl geben, erneut Deckel auflegen und etwa 8 Minuten gar ziehen lassen. Deckel abnehmen, Kohlgemüse bei Bedarf noch etwas sämig einkochen lassen. Wolfsbarschfilets mit dem Wirsingkohl servieren.

Tipp: Dazu passen Salzkartoffeln.



ROXY
martinavarro

Spanien

Orangen „Navelinas“

Kl. I, 1,5-kg-Beutel
(1 kg = 2.33 €)

3.49

ROXY
martinavarro

Spanien

**Zitronen
„Primofiori“**

Kl. I, 500-g-Beutel
(1 kg = 3.58 €)

1.79



Spanien

Blattclementinen

Kl. I
1 kg

2.99



Italien/Spanien
**Pflaumen blau
„Angeleno“**
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 3.98 €)

1.99

kernlos



Italien

Tafeltrauben Mix

hell und blau
Sorte siehe Etikett, Kl. I
500-g-Schale
(1 kg = 4.98 €)

2.49



Spanien

Romatomen

Kl. I
500-g-Schale
(1 kg = 3.98 €)

1.99



aus Norddeutschland

Wirsingkohl

Kl. I
1 kg

0.99



aus Norddeutschland

Speisekartoffeln

„Regina“ festkochend,
„Marabel“ vorw. festkochend
oder „Lilly“ mehligkochend
2,5-kg-Beutel je
(1 kg = 1.00 €)

2.49

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Schnitzel

mit Kartoffel- oder
Nudelsalat
Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Metaxa Nudelaufbau

mit Hack
Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Grünkohl

mit Kassler und
Kochwurst
Portion

9.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Burgunderbraten

mit Brötchen

Portion

5.50



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Täglich verarbeiten wir regionales und frisches Fleisch aus eigener Schlachtung und Zerlegung zu einzigartigen Produkten. Das über Jahrhunderte gepflegte und konstant vertiefte Wissen unseres Handwerks bildet dabei die Basis unserer Arbeit.

f Fleischerhandwerk
Das Original!



Puten- Backofensteak „Venedig“

mediterran gefüllt mit
Mozzarella und getrockneten
Tomaten
1 kg

16.50



Holsteiner Sardellenwurst

Geschmack der begeistert
100 g

1.65



Grützwurst

klassisch herzhaft
oder süß mit Rosinen
100 g

0.99



Schinken- Streichmettwurst

klassisch oder mit Bärlauch
100 g

1.49



alpro
Skyr Style
verschiedene Sorten
400-g-Becher je
(1 kg = 3.73 €)

1.49



Ehrmann
Grand Dessert
verschiedene Sorten
190-g-Becher je
(1 kg = 2.58 €)

0.49



Zott
Sahne-Joghurt
verschiedene Sorten
150/140-g-Becher je
(1 kg = 2.60/2.79 €)

0.39



Weihenstephan
Joghurt Natur
3,5% oder 1,5% Fett
500-g-Becher je
(1 kg = 1.98 €)

0.99



innocent
Direktsaft
verschiedene Sorten
1350-ml-Flasche je
(1 Liter = 2.59 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

3.49



Kerrygold
Original Irische Butter oder **extra**
ungesalzen oder gesalzen
250/200-g-Packung/Becher je
(1 kg = 9.56/11.95 €)

2.39



Popp
Fleischsalat
verschiedene Sorten
200-g-Becher je
(1 kg = 7.45 €)

1.49



popp
Kartoffelsalat
verschiedene Sorten oder
Nudelsalat
400-g-Becher je
(1 kg = 4.73 €)

1.89



Tante Fanny
Plätzchenteig
verschiedene Sorten
400/350-g-Packung je
(1 kg = 6.23/7.11 €)

2.49



Jeden Tag
Back-Camembert
350-g-Packung
(1 kg = 8.54 €)

2.99



planted
Fleischalternative
verschiedene Sorten
180/160-g-Packung je
(1 kg = 13.83/15.56 €)

2.49



Gustavo Gusto Pizza oder Flammkuchen

verschiedene Sorten
gefroren
385-480-g-Packung je
(1 kg = 7.27-9.06 €)

3.49



agrarfrost
Griddies, Minions
oder **Crazy Frites**
gefroren, 450-g-Beutel je
(1 kg = 4.42 €)

1.99



Frosta
Gemüse Pfanne
verschiedene Sorten
gefroren
480-g-Beutel je
(1 kg = 4.77 €)

2.29



iglo
Fischstäbchen
verschiedene Sorten
gefroren
224-450-g-Packung je
(1 kg = 6.20-12.46 €)

2.79



Hofgut
**Junge Erbsen, Erbsen & Baby-
möhren, Rosenkohl, Karotten-
scheiben, Prinzess-Bohnen**
oder **Brechbohnen**
gefroren, 1000-g-Beutel je

1.69



Wagner
Air Fryer Snack
verschiedene Sorten
gefroren
195-g-Packung je
(1 kg = 9.18 €)

1.79



Langnese
Cremissimo
verschiedene Sorten
900/825-ml-Becher je
(1 Liter = 2.21/2.41 €)

1.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Appenzeller Extra
Schweizer Schnittkäse
6 Monate gelagert
48% Fett i. Tr.
100 g im Stück

2.49



**Fiorella
di Tomino**
deutscher Weichkäse
68% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.79



Etorki
französischer Schnittkäse
aus Schafsmilch
54% Fett i. Tr.
100 g im Stück

2.49



**Bahlsen
ABC**
100-g-Beutel
(1 kg = 11.90 €)

1.19



**Lorenz
Crunchips**
verschiedene Sorten
150/130-g-Beutel je
(1 kg = 7.40/8.54 €)

1.11



**Storck
Toffifee**
Classic oder White
15 Stück
125-g-Packung je
(1 kg = 8.88 €)

1.11



**Storck
nimm 2
Lachgummi**
verschiedene Sorten
200-325-g-Beutel je
(1 kg = 3.05-4.95 €)

0.99



**Hofgut
Stollen-Konfekt**
Marzipan 350 g,
Bratapfel oder Butter 300 g
Packung je
(1 kg = 11.40/13.30 €)

3.99



**Thomy
Les Sauces**
verschiedene Sorten
250-ml-Packung je
(1 Liter = 4.76 €)

1.19



**Hofgut
Thunfisch-Filets**
natur oder in Öl
verschiedene Sorten
200/190-g-Glas je
(Abtropfgew. 140 g, 1 kg = 24.93 €)

3.49



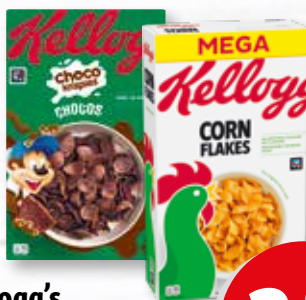
**Aurora
Spezialmehl**
verschiedene Sorten
1-kg-Packung je

1.49



**Maggi
Klare Brühe** oder
Bouillon
verschiedene Sorten
für 4-7 Liter, Glas je
(1 Liter = 0.21-0.37 €)

1.49



**Kellogg's
Cerealien**
verschiedene Sorten
205-500-g-Packung je
(1 kg = 5.98-14.59 €)

2.99



**Hofgut
Kalifornische
Mandel-Kerne**
gehackt, blanchiert
oder gehobelt
100-g-Beutel je
(1 kg = 14.90 €)

1.49



**Oldesloer
Gründermarke**
35% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 11.41 €)

7.99



**Smirnoff
Vodka**
37,5% vol. oder
**Mango &
Passionsfruit**
25% vol.

0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 12.84 €)

8.99



**Psenner
Grappa
Barrique Classic**
40% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 24.27 €)

16.99



**Tullamore
D.E.W.
Irish Whiskey**
verschiedene Sorten
40/35% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 19.99 €)

13.99



**Kyle's
Crafted**
Brandy, Gin, Grappa,
Himbeere oder Marille
42% vol.
0,5-Liter-Flasche je
(1 Liter = 49.98 €)

24.99



Italien - Venetien
Collezione Privata
pinot Grigio no. 1
oder **merlot no. 2**
IGT
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 7.99 €)

5.99



Deutschland - Nahe
**Fruity Riesling,
Pinot Noir**
oder **Dornfelder**
0,25-Liter-Flasche je
(1 Liter = 7.96 €)

1.99



Deutschland - Nahe
Spätburgunder
oder **Grauer
Burgunder**
Qualitätswein, trocken
und weitere Sorten
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 9.32 €)

6.99



Spanien
**Castillo
de Caza Tinto**
trocken
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5.32 €)

3.99



Deutschland - Nahe
James
Rosé-, Rot-
oder Weißwein
Qualitätswein
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.65 €)

4.99



Italien - Toscana
Santa Cristina
bianco oder **rosso**
IGT, trocken
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 10.65 €)

7.99



Wittenseer Sport Vital
verschiedene Sorten
1-Liter-PET-Flasche je
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Fürst Bismarck Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,75 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.44 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

3.99



Gerolsteiner Mineralwasser
verschiedene Sorten
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0.66 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



hohes C
verschiedene Sorten
1-Liter-PET-Flasche je
zzgl. 0.25 € Pfand

1.69



deit Limonade
zuckerfrei
teilweise koffeinhaltig
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.19 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.89



Veltins Pilsener
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.39 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

10.99



Paulaner Hefe-Weißbier
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.50 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

14.99



Faxe Premium Lager Beer
1-Liter-Dose
zzgl. 0.25 € Pfand

1.99



Einbecker Winter-Bock
oder **Ur-Bock**
dunkel oder hell
20 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 2.12 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

13.99

FÜLSCHER

nah & frisch

Rosenstraße 48b, 25365 Klein Offenseth-Sparrieshoop, Tel.: 04121- 266 34 05,
www.nahundfrisch.de

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 06:30 - 19:00, Samstag: 06:30 - 14:00



Bargeld gebührenfrei!

Bei Einsatz Ihrer **ec-Karte**
zahlen wir bei einem Einkaufswert
ab 10 EUR Bargeld aus.
Der Höchstbetrag beträgt hierbei 200 EUR.

Sie finden uns im Internet unter: www.nahundfrisch.de • Wir sind auch bei Facebook für Sie da. Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.