

# 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**

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,  
Albrongo oder  
Pasta Integrale  
verschiedene Sorten  
500-g-Packung je  
(1 kg = 3.58 €)

1.79



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

1.19



**Durstlöscher**  
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
$\frac{1}{2}$ Wirsingkohl (ca. 900 g)	$\frac{1}{2}$ 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 äußerem 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.



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



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



**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



Spanien  
**Romatomaten**  
KL. I  
500-g-Schale  
(1 kg = 3.98 €)

1.99

# 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 Nudelauflauf

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

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.



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 herhaft  
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, Karottens-  
 cheiben, Prinzess-Bohnen  
 oder Brechbohnen  
 gefroren, 1000-g-Beutel je

1.69



**Wagner**  
**Airfryer 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](http://www.nahundfrisch.de)

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



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](http://www.nahundfrisch.de) · Wir sind auch bei Facebook für Sie da. Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltssüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten.  
Für Druckfehler keine Haftung.