

FÜLSCHER

nah & frisch



**Coca-Cola,
Fanta, Sprite
oder Mezzo Mix**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.00 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

11.99

Burgunderrolle
aus dem Schweineschinken
mild gepökelt und mit
Buchenholz geräuchert
1 kg

7.50

**Spanien
Saftorangen**
Sorte siehe Etikett
Kl. I., 1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1.99 €)

2.99

Schwartzau
Extra 340 g, Samt 270 g,
Samt weniger Zucker 255 g,
weniger Zucker 300 g
oder Zero 280 g
verschiedene Sorten, Glas je
(1 kg = 5.85-7.11 €)

1.99

**Ehrmann
Almighurt**
verschiedene Sorten
150-g-Becher je
(1 kg = 2.60 €)

0.39

**Haribo
Fruchtgummi
oder Lakritz**
verschiedene Sorten
150-175-g-Beutel je
(1 kg = 5.03-5.87 €)

0.88

**Appel
Zarte Filets
vom Hering**
verschiedene Sorten
200/190-g-Dose je
(1 kg = 6.45/6.79 €)

1.29

**Hofgut
Kessel-Chips
oder Acker-Kracher**
verschiedene Sorten
150/120-g-Beutel je
(1 kg = 6.60/8.25 €)

0.99

**Jacobs
2in1 oder 3in1**
verschiedene Sorten
111-140-g-Packung je
(1 kg = 12.07-15.23 €)

1.69

**Knorr
Pasta- oder
Kartoffelsnack**
verschiedene Sorten
48-69-g-Becher je
(1 kg = 14.35-20.63 €)

0.99

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 30 Minuten

Pro Portion ca. 270 kcal
Glutenfrei

- 1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
200 g Kartoffeln
125 g Rucola
2 EL Olivenöl
500 ml Gemüsebrühe
200 g saure Sahne
- Salz, Pfeffer
1 Spritzer Limettensaft
2 EL Butter
4 Gambas (Riesengarnelen)
- Außerdem
4 Schaschlikspieße

Rucolasuppe mit Gambas

Zwiebel und 1 Knoblauchzehe pellen und würfeln. Kartoffeln schälen, grob würfeln. Rucola waschen, etwas zerzupfen.

Zwiebelwürfel in heißem Öl anschwitzen, Knoblauch zufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Kartoffeln zufügen und 20 Minuten zugedeckt köcheln lassen.

Topf vom Herd nehmen. Saure Sahne und Rucola zufügen, alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken. Noch einmal erhitzen und warmhalten. In der Zwischenzeit Butter in einer Pfanne aufschäumen. Zweite Knoblauchzehe halbieren und mit den Schnittseiten nach unten in die Pfanne legen.

Schaschlikspieße längs durch die Gambas stecken. Gambas kurz von beiden Seiten in der Butter braten und schwenken. Salzen.

Suppe auf Teller verteilen. Je einen Gambaspieß über den Teller legen. Sofort servieren.



0.99

Italien

Rucola-Salat

KL. I

125-g-Schale
(1 kg = 7.92 €)



Spanien

Cherry- rispintomaten

KL. I
500-g-Schale
(1 kg = 5.98 €)

2.99

Hofgut



aus Norddeutschland

Speisezwiebeln

KL. I
1-kg-Beutel

0.99



aus Norddeutschland

Weißkohl

KL. I
1 kg

0.79

festkochend



aus Norddeutschland

Speisekartoffeln Drillinge Regina

1-kg-Schale

1.99

ROXY
martinavaro



Spanien
Clementinen
KL. I, 750-g-Beutel
(1 kg = 3.32 €)

2.49



aus Norddeutschland

Pausenäpfel Tafeläpfel „Gala“

KL. I
1-kg-Schale

2.29

kernlos



Italien
Tafeltrauben blau
Sorte siehe Etikett
KL. I, 500-g-Schale
(1 kg = 4.98 €)

2.49

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Nacken

mit Kartoffel- oder
Nudelsalat
Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Weißer Bohnensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

**Kartoffel-
Brokkoli Gratin**

mit Hackfleisch
Portion

7.50

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Rinder-Geschnetzeltes

mit Bandnudeln

8.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Fleischkäse

mit Brötchen

Portion

4.90



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Geflügel zu den Feiertagen

Bei uns erhalten Sie die Grevenkoper Pute von der Familie Klüver, Weidegänse vom Bauernhof Thormählen und Freilandenten vom Schönmoorer Hof. Der gute Kontakt zu diesen regionalen Betrieben garantiert Ihnen auch hier, dass wir wissen wo und wie die Tiere gehalten und aufgezogen werden.



Rindfleisch aus eigener Schlachtung!



Rauchfleisch

von der Rinderbrust
1 kg

Abbildungsbispiel

16.90



Spare-Ribs

vorgegart und gewürzt
1 kg

12.90



**Frühstücks-
fleisch**

herhaft gewürzt
100 g

1.69



**Land-
leberwurst**

herhaft lecker
100 g

1.55



**Bergader
Bavaria Blu**
150-g-Packung
(1 kg = 13.27 €)

1.99



1.79

Castello Scheiben

verschiedene Sorten
und Fettanteile
140/150-g-Packung je
(1 kg = 11.93/12.79 €)



**Ferrero
Kühle Vielfalt**
4 x kinder Pingui
5 x Milchschnitte
260-g-Packung
(1 kg = 8.54 €)

2.22



**müller
Doppel-Decker
oder Wackel Pudding**
verschiedene Sorten
4 x 125-g-Packung je
(1 kg = 2.38 €)

1.19



**Rama
Cremefine**
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 3.56 €)

0.89



**Laru
Schweine-Schmalz**
250-g-Packung
(1 kg = 3.96 €)

0.99



**Hofgut
Geflügel- oder
Alaska Seelachs-
Salat MSC**
150-g-Becher je
(1 kg = 13.27 €)

1.99



**Jeden Tag
Käse-Snack**
Gouda und Maasdamer
oder Butterkäse und Emmentaler
220-g-Packung je
(1 kg = 13.14 €)

2.89



**Oatly!
Haferdrink
Barista**
gekühlt oder ungekühlt
1-Liter-Packung je

1.69



**Walter Popp's
Veganer Salat**
verschiedene Sorten
150-250-g-Becher je
(1 kg = 8.60 €)

1.29



**true fruits
Smoothie**
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 9.16 €)

2.29



iglo
Schlemmer-Filet 380 g
 oder **Filegro** 240/250 g
 verschiedene Sorten, gefroren
 Packung je
 (1 kg = 7.34–11.63 €)

2.79



Hofgut
Pazifische
Schollenfilets
 paniert oder natur
 gefroren, 250-g-Packung je
 (1 kg = 15.16 €)

3.79



Dr. Oetker
Pizza Tradizionale
 verschiedene Sorten, gefroren
 350–415-g-Packung je
 (1 kg = 4.80–5.69 €)

1.99



agrar frost
Knusper Frites,
Julienes oder
Back Frites
 gefroren, 750-g-Beutel je
 (1 kg = 2.65 €)

1.99



Coppenrath & Wiese
Cafeteria fein & sahnig
Donauwelle
 gefroren, 500-g-Packung
 (1 kg = 6.35 €)

3.49



Jeden Tag
Blätterteig
 gefroren
 450-g-Packung
 (1 kg = 2.87 €)

1.29



Langnese
Magnum
 verschiedene Sorten,
 6 x 100 ml oder
After Dinner 280 ml
 Packung je
 (1 Liter = 6.65/14.25 €)

3.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Chaumes,
Saint Albray
 französischer Weichkäse
 51% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

1.79



Westland
Old Amsterdam
 holländischer Hartkäse
 48% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

1.99



Saint Albray
 französischer Weichkäse
 52/44% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

1.79



**Ferrero
kinder bueno**
Classic oder White
6er, 129/117-g-Packung je
(1 kg = 15.43/17.01 €)

1.99



**Ferrero
kinder Schokolade oder
Yogurette Erdbeere**

100-g-Tafel je
(1 kg = 11.90 €)

1.19



**Hofgut
Popcorn**
süß, Toffee oder salzig
45-100-g-Becher je
(1 kg = 12.90-28.67 €)

1.29



**Jahnke
Lakritz**
verschiedene Sorten
150/125-g-Beutel je
(1 kg = 8.60/10.32 €)

1.29



**Smarties
Classic oder White**
130/120-g-Riesenrolle je
(1 kg = 13.00/14.08 €)

1.69



**Nestlé
Cerealien**
verschiedene Sorten
200-400-g-Packung je
(1 kg = 7.48-14.95 €)

2.99



**Schwartau
Corny Haferkraft**
verschiedene Sorten
4 x 35-g-Packung je
(1 kg = 12.79 €)

1.79



**Meßmer
Ländertee**
verschiedene Sorten
20er-Packung je

1.99



**Oro di Parma
Tomaten**
verschiedene Sorten
400-g-Dose/Packung je
(1 kg = 3.23 €)

1.29



**Jürgen Langbein
Fond**
verschiedene Sorten
500-ml-Glas je
(1 Liter = 3.58 €)

1.79



**Lehnsgaard
dänisches Rapsöl
oder Rapsöl mit
Buttergeschmack**
700-ml-Flasche je
(1 Liter = 4.99 €)

3.49



**Kieler Sprotte
Aquavit**
41% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 17.13 €)

11.99

Bacardi
verschiedene Sorten
27-37,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 15.70 €)

10.99



**Knut
Hansen
Dry Gin**
42% vol.
0,5-Liter-Flasche
(1 Liter = 59.98 €)

29.99



**Żoładkowa
de Luxe
Vodka**
37,5% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 12.84 €)

8.99



**Helbing
Hamburgs
feines Original**
32% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 12.84 €)

8.99



**Original
Wikinger Met**
11% vol. oder
**Roter Wikinger
Met** 6% vol.
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.65 €)

4.99



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

4.99



Deutschland -
Rheinhessen
Dornfelder
halbtrocken, lieblich,
rosé oder trocken
0,25-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.76 €)

1.69



**Spanien
Freixenet
Mederaño
oder Mia**
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5.05 €)

3.79



**Henkell
Trocken**
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 5.32 €)

3.99



**Italien
Mionetto
Prosecco**
Treviso Brut
oder Rosé
DOC, 11% vol.
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 9.32 €)

6.99



**Fürst Bismarck
Mineralwasser**
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,42 €)
zzgl. 4,50 € Pfand

4.99



**Quixx
Energy Drink**
koffeinhaltig
1-Liter-PET-Flasche
zzgl. 0,25 € Pfand

0.99



**Valensina
Saft**
verschiedene Sorten
1/0,7-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,49/2,13 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

1.49



**London
Bitterlimonade**
verschiedene Sorten
1-Liter-PET-Flasche je
zzgl. 0,25 € Pfand

0.59



**Paderborner
Pilsener**
0,5-Liter-Dose
(1 Liter = 0,98 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.49



**Bitburger
Premium Pils**
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 1,51 €)
zzgl. 3,42 € Pfand

11.99



Dithmarscher
verschiedene Sorten
20 Bügelflaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,82 €)
zzgl. 4,50 € Pfand

11.99



**Franziskaner
Hefeweissbier**
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,50 €)
zzgl. 3,10 € Pfand

14.99



**Holsten
Pilsener
oder alkoholfrei**
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,26 €)
zzgl. 3,42 € Pfand

9.99

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



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.