

# FÜLSCHER

**nah & frisch**



**Barilla**  
**italienische Teigwaren**  
verschiedene Sorten  
500-g-Packung je  
(1 kg = 1.98 €)

**0.99**



**Filetköpfe**  
vom Schwein, sehr zart  
und mager  
1 kg

**8.90**



Spanien  
**Saftorangen**  
„Salustianas“  
Kl. I, 1,5-kg-Beutel  
(1 kg = 1.99 €)

**2.99**



**Zentis**  
**Bärchen**  
**Konfitüre**  
verschiedene Sorten  
250-g-Glas je  
(1 kg = 7.96 €)

**1.99**



**Jacobs**  
**Krönung**  
verschiedene Sorten  
500-g-Packung je  
(1 kg = 13.98 €)

**6.99**



**müller**  
**Froop**  
verschiedene Sorten  
150-g-Becher je  
(1 kg = 2.93 €)

**0.44**



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

**1.11**



**Pringles**  
verschiedene Sorten  
165/160-g-Dose je  
(1 kg = 10.85/11.19 €)

**1.79**



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

**2.99**



**Pampers**  
**premium protection**  
Größe 3-7, Packung je

**7.99**



große gereifte Früchte

Rezept: HierLeben  
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

## Rezeptidee!



**FÜR 4 PORTIONEN**  
**ca. 20 Minuten**  
**Pro Portion ca. 430 kcal**

**Vegetarisch**

- |                          |                     |
|--------------------------|---------------------|
| ½ Baguette               | 300 g Tomaten       |
| 4 Kräuterzweige          | 1 rote Zwiebel      |
| (Thymian, Rosmarin usw.) | 4 EL Olivenöl       |
| 1 Knoblauchzehe          | 2 EL Balsamicoessig |
| 1 unbehandelte Zitrone   | ½ TL Honig          |
| 3 EL weiche Butter       | 1 TL Senf           |
| Salz                     | Pfeffer             |
| ½ Kopfsalat              | 150 g Feta          |
| 3 Kiwis                  |                     |

### Kiwi-Tomaten-Feta-Salat mit Kräuterbrot

Baguette in 3 mm dünne Scheiben schneiden. Kräuter abspülen und trocken schütteln. Backofen auf 160 Grad (Heißluft) vorheizen. Kräuterblättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Zitronenschale abreiben, eine Zitronenhälfte auspressen. Kräuter, Knoblauch sowie Zitronenschale und -saft mit der Butter verrühren, salzen und dünn auf die Baguettescheiben streichen. 12 bis 14 Minuten auf dem Rost backen. In der Zwischenzeit Kopfsalat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen. Kiwis schälen und würfeln. Tomaten waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Öl, Essig, Honig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Kopfsalat, Kiwiwürfel und Tomatenscheiben locker mit dem Dressing vermengen. Feta würfeln und zufügen. Salat mit Zwiebelringen dekorieren. Mit den Brotschips servieren.

Griechenland  
**Kiwi grün**  
Kl. I  
Stück

0.69

gereifte Früchte



Brasilien  
**Mango „Keitt“**  
Kl. I  
Stück

1.79

verschieden gereifte Früchte



Kolumbien/Peru  
**Avocado „Hass“** oder  
Südafrika  
**Avocado „Fuerte“**  
Kl. I, Stück je

1.49



aus Norddeutschland

**Tafeläpfel**  
„Braeburn“, „Elstar“  
oder „Holsteiner Cox“  
Kl. I  
1-kg-Schale

2.49

große Früchte



Brasilien  
**Limetten**  
Kl. I  
Stück

0.49



Spanien  
**Rotatomaten**  
Kl. I  
500-g-Schale  
(1 kg = 3.98 €)

1.99



demeter

aus Norddeutschland

**Speisemöhren**  
Kl. I  
1-kg-Beutel

1.99



demeter

aus Norddeutschland

**Speisezwiebeln**  
Kl. II, 500-g-Beutel  
(1 kg = 2.98 €)

1.49



festkochend

demeter

aus Norddeutschland

**Speisekartoffeln**  
Sorte siehe Etikett  
1,5-kg-Beutel  
(1 kg = 1.66 €)

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

## Lasagne

Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

## Saftiges Gulasch

mit Nudeln

Portion

8.50

Freitag 11-13 Uhr warm

## Fülscher Burger Spezial

Portion

7.50



regional.ehrlich.transparent

# FÜLSCHER

## Fleisch & Wurst

Unser Fleisch bringt nicht nur köstlichen Essgenuss, sondern liefert ganz nebenbei hochwertiges Eiweiß, lebenswichtige Vitamine, sowie wertvolle Mineralstoffe und Spurenelemente.

**f** Fleischerhandwerk  
Das Original!



### Nacken mit Knochen

im Stück oder in Scheiben  
1 kg

5.90



### Rinder- Beinscheiben

perfekt für kräftige Brühen  
und Suppen  
1 kg

10.90



### Cornedbeef

hergestellt mit bestem  
Rindfleisch aus eigener Schlachtung  
100 g

1.99



### Bauern- mettwurst

mit Buchenholz geräuchert  
100 g

1.89





**Landliebe  
Fruchtjoghurt**  
verschiedene Sorten  
500-g-Mehrweg-Glas je  
(1 kg = 2.22 €)  
zzgl. 0.15 € Pfand

**1.<sup>11</sup>**



**Biogreno  
Joghurt mild**  
3,8% oder 1,5% Fett  
150-g-Becher je  
(1 kg = 3.93 €)

**0.<sup>59</sup>**



**Bresso**  
**Frischkäsezubereitung  
oder Portionen**  
verschiedene Sorten  
und Fettanteile  
150/120-g-Becher/Packung je  
(1 kg = 8.60/10.75 €)

**1.<sup>29</sup>**



**Deli Reform  
Margarine**  
verschiedene Sorten  
500-g-Becher je  
(1 kg = 2.87 €)

**1.<sup>29</sup>**



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

**1.<sup>79</sup>**



**Dr. Oetker  
Crème fraîche**  
verschiedene Sorten, 150/125 g  
oder **Cuisine** 250 ml  
Becher je  
(1 kg = 6.60/8.25/1 Liter = 3.96 €)

**0.<sup>99</sup>**



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

**1.<sup>29</sup>**



**vegan leben**  
**Hafer-, Reis-**  
oder **Baristadrink**  
verschiedene Sorten  
1-Liter-Packung je

**0.<sup>99</sup>**



**Emmi  
Caffè Latte**  
verschiedene Sorten  
230-ml-Becher je  
(1 Liter = 5.61 €)

**1.<sup>29</sup>**



**Hofgut  
Feinster Fleischsalat**  
mit oder ohne Kräuter  
400-g-Becher je  
(1 kg = 4.98 €)

**1.<sup>99</sup>**





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

**1.99**



**iglo  
Rahm-Gemüse  
oder Gemüse-Ideen**  
verschiedene Sorten, gefroren  
400-500-g-Packung je  
(1 kg = 4.98-6.23 €)

**2.49**



**Hofgut  
Junge Erbsen, Erbsen  
& Babymöhren, Rosenkohl,  
Karottenscheiben, Prinzess-  
Bohnen oder Brechbohnen**  
gefroren, 1000-g-Beutel je

**1.99**



**Hofgut  
Chicken-Nuggets  
im Backteig 300 g oder  
Chicken-Kentucky Style 400 g**  
gefroren, Packung je  
(1 kg = 7.48/9.97 €)

**2.99**



**H & C  
Lachsfilet-  
Portionen**  
gefroren  
750-g-Packung  
(1 kg = 26.65 €)

**19.99**



**Hofgut  
Heidelbeeren**  
gefroren, 750-g-Beutel  
(1 kg = 5.32 €)

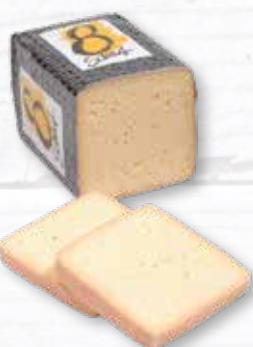
**3.99**



**Mövenpick  
Premium-Eis**  
verschiedene Sorten  
800-900-ml-Packung je  
(1 Liter = 1.99-2.24 €)

**1.79**

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



**Die Scharfe 8**  
deutscher Schnittkäse  
45% Fett i. Tr.  
100 g im Stück

**1.49**



**Bergader  
Bonifaz**  
deutscher Weichkäse  
verschiedene Sorten  
70% Fett i. Tr.  
100 g im Stück

**1.79**



**Soignon  
Ziegenrolle**  
französischer Weichkäse  
oder Frischkäse aus Ziegenmilch  
mindestens 45% Fett i. Tr.  
100 g im Stück je

**1.59**





### Bahlsen Gebäck

verschiedene Sorten  
125/100-g-Packung je  
(1 kg = 15.92/19.90 €)

**1.99**



### Leibniz Zoo

verschiedene Sorten  
125-g-Packung je  
(1 kg = 14.32 €)

**1.79**



**m&m's**  
verschiedene Sorten  
128-150-g-Beutel je  
(1 kg = 11.93-13.98 €)

**1.79**



**Mars, Snickers, Twix, Bounty oder Milky Way Minis**  
227-g-Beutel je  
(1 kg = 13.17 €)

**2.99**



**Lays Bugles**  
**Paprika oder Nacho Cheese**  
75-g-Beutel je  
(1 kg = 15.87 €)

**1.19**



**Hofgut Rapshonig mit Frühjahrsblüte**  
mild cremig  
500-g-Glas  
(1 kg = 7.98 €)

**3.99**



**Starbucks Kaffee kapseln**  
verschiedene Sorten  
10er, 51-57-g-Packung je  
(1 kg = 64.74-72.35 €)

**3.69**



**Knorr Fix**  
verschiedene Sorten  
28-90-g-Beutel je  
(1 kg = 5.44-17.50 €)

**0.49**



**Barilla Pesto**  
verschiedene Sorten  
190-200-g-Glas je  
(1 kg = 11.10-11.68 €)

**2.22**



**Hofgut Eintopf**  
verschiedene Sorten  
800-g-Dose je  
(1 kg = 2.49 €)

**1.99**



**Kühne Gourmet-Sauce**  
verschiedene Sorten  
250-ml-Flasche je  
(1 Liter = 3.96 €)

**0.99**





**Pedigree**  
oder  
**Pedigree Protein**  
**Hundenahrung**  
verschiedene Sorten  
800-g-Dose je  
(1 kg = 2.74 €)

**2.19**



**Havana Club**  
**7 Years**  
40% vol.  
0,7-Liter-Flasche  
(1 Liter = 28.56 €)

**19.99**



**Oldesloer**  
**Weizenkorn**  
32% vol.  
0,7-Liter-Flasche  
(1 Liter = 7.84 €)

**5.49**



**duschdas**  
**Duschgel**  
verschiedene Sorten  
225-ml-Flasche je  
(1 Liter = 4.40 €)

**0.99**

**S**  
**SCHNEEKLOTH**



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

**1.69**



Italien  
**Italo Trio**  
verschiedene Sorten  
0,75-Liter-Flasche je  
(1 Liter = 3.72 €)

**2.79**



**wellaflex**  
**Haarspray,**  
**Haarlack** 250 ml oder  
**Schaumfestiger**  
200 ml  
verschiedene Sorten  
Dose je  
(1 Liter = 9.96/12.45 €)

**2.49**



**Grant's**  
**Triple Wood**  
40% vol.  
0,7-Liter-Flasche  
(1 Liter = 14.27 €)

**9.99**



Frankreich - Loire  
**Rosé**  
**Crémant de Loire**  
**Jean de Villaret**  
0,75-Liter-Flasche  
(1 Liter = 10.65 €)

**7.99**



**Sagrotan**  
**Allzweckreiniger**  
600-1500 ml,  
**WC-, Bad- oder**  
**Reinigungstücher**  
750 ml, Flasche je  
(1 Liter = 1.86-4.65 €)

**2.79**

Biozidprodukte vorsichtig verwenden.  
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen.





**hella  
Mineralwasser**  
verschiedene Sorten  
1,5 Liter PET-Flasche je  
(1 Liter = 0,53 €)  
zzgl. 0,25 € Pfand

**0.79**



**hella  
Still & Fruchtig**  
verschiedene Sorten  
0,75-Liter-PET-Flasche je  
(1 Liter = 1,19 €)  
zzgl. 0,25 € Pfand

**0.89**



**granini  
Trinkgenuss  
oder Selection**  
verschiedene Sorten  
1/0,75-Liter-PET-Flasche je  
(1 Liter = 1,69/2,25 €)  
zzgl. 0,25 € Pfand

**1.69**



**Sinalco  
Cola oder  
Limonade**  
verschiedene Sorten  
teilweise koffeinhaltig  
1,25-Liter-PET-Flasche je  
(1 Liter = 0,63 €)  
zzgl. 0,25 € Pfand

**0.79**



**Vitamalz  
Original, Sport**  
0,75 Liter oder  
**Monster  
Energy Drink**  
verschiedene Sorten  
teilweise koffeinhaltig  
0,5-Liter  
PET-Flasche/Dose je  
(1 Liter = 1,32/1,98 €)  
zzgl. 0,25 € Pfand

**0.99**



**Warsteiner  
Pilsener**  
0,5-Liter-Dose  
(1 Liter = 1,38 €)  
zzgl. 0,25 € Pfand

**0.69**



**Paderborner**  
verschiedene Sorten  
20 Flaschen à 0,5 Liter  
Kiste je  
(1 Liter = 0,70 €)  
zzgl. 3,10 € Pfand

**6.99**



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

**11.99**



**Schöfferhofer  
Weizen naturtrüb oder  
Weizen 0,0% Alkoholfrei**  
20 Flaschen à 0,5 Liter  
Kiste je  
(1 Liter = 1,40 €)  
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](http://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.