

FÜLSCHER

nah & frisch



funny-frisch

Jumpys, Paprika Ecken,
Ringli Paprika 75 g,
Chitos, Zwiebli-Ringe, Cornados 80 g,
Frit-Sticks 100 g oder
Chipsfrisch
verschiedene Sorten,
150 g, Beutel je
(1 kg = 7.40-14.80 €)

1.¹¹

Rindfleisch aus eigener Schlachtung!



Rumpsteak
leicht marmoriert und sehr zart
1 kg

37.⁹⁰



Ecuador/Kolumbien
Bananen
1 kg

1.⁹⁹



Zentis
Aachener Pflümli
350-g-Glas
(1 kg = 5.69 €)

1.⁹⁹



Senseo
Kaffeepads
verschiedene Sorten
8-16 Pads, 92-125-g-Packung je
(1 kg = 15.92-21.63 €)

1.⁹⁹



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

0.³⁹



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

0.⁹⁹



yfood
THIS IS FOOD
Trinkmahlzeit
verschiedene Sorten
500-ml-Flasche je
(1 Liter = 5.98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

2.⁹⁹



Maggi
fix & frisch
oder **Würzpaste**
verschiedene Sorten
26-70-g-Beutel je
(1 kg = 7.00-18.85 €)

0.⁴⁹



head & shoulders
Shampoo oder
Spülung
verschiedene Sorten
220-300-ml-Flasche je
(1 Liter = 12.63-17.23 €)

3.⁷⁹

kernlos

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

ZUTATEN FÜR 16 STÜCK
Zubereitungszeit:
ca. 30 Minuten

+ Ruhezeit
Kalorien: 130 kcal
vegetarisch

200 g Weizenmehl
etwas Mehl für die
Arbeitsplatte
1 TL Trockenhefe
1 Prise Zucker
Salz
3 EL Olivenöl
125 ml lauwarmes Wasser
1 rote Zwiebel

100 g rote kernlose
Weintrauben
1 Rosmarinweig
200 g Ziegenweickäse
100 g Naturjoghurt
1 Eigelb
1 TL Senf
Pfeffer
1 EL flüssiger Honig

Mini-Flammkuchen mit Ziegenkäse und Weintrauben

Mehl, Trockenhefe, Zucker, 1 TL Salz und Olivenöl vermengen, Wasser zufügen und verrühren. 15 Minuten quellen lassen. Teig durchkneten und 30 Minuten gehen lassen. In der Zwischenzeit Zwiebel pellen und in Ringe schneiden. Weintrauben waschen und in dünne Scheiben schneiden. Rosmarinblättchen abzupfen. Ziegenweickäse in 16 Scheiben schneiden. Backofen auf 225 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Naturjoghurt und Eigelb verrühren. Mit Senf, Pfeffer und Salz würzen. Teig etwa 4 mm dünn auf einer bemehlten Arbeitsfläche ausrollen. Mit einem Trinkglas 16 Kreise à ca. 7 cm Durchmesser ausstechen. Teigkreise auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Mit der Joghurtmischung bestreichen und mit Käse, Zwiebelringen und Weintrauben belegen. Rosmarin und Honig auf die Flammkuchen geben. Etwa 16 Minuten backen. Heiß oder kalt servieren.
Tipp: Dazu passt ein frischer Federweißer.

Südafrika
Tafeltrauben blau
Sorte siehe Etikett
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 3.98 €)

1.99

gelbfleischig



Südafrika
Nektarinen
Kl. I
500-g-Schale
(1 kg = 5.98 €)

2.99

ROXY
marinavariety



Spanien
Orangen „Navel“
Kl. I
1,5-kg-Beutel
(1 kg = 2.53 €)

3.79

Honey Crunch



aus Norddeutschland
Honey Crunch
Tafeläpfel
Sorte „Honeycrisp“
Kl. I, 650-g-Schale
(1 kg = 3.83 €)

2.49



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

1.99



Italien
Feldsalat
150-g-Schale
(1 kg = 11.93 €)

1.79

festkochend



Frankreich
Speisekartoffeln
Drillinge
Sorte „Jazzy“
1-kg-Schale

1.99



Spanien/Italien
Broccoli
Kl. I
500-g-Pack
(1 kg = 2.98 €)

1.49



Deutschland/Niederlande
Rote Speisezwiebeln
Kl. I
1-kg-Beutel

1.49

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Nackensteak

mit Kartoffel- oder
Nudelsalat
Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Tomatensuppe

mit Fleisch-
klößchen
Portion

6.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Metaxa Nudel- auflauf

mit Hack
Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Karotteneintopf

Portion

7.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Fleischkäse

mit Brötchen

Portion

4.90



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!



Dicke Rippe
im Stück oder als Grillrippe
1 kg

6.10



Gyros
würziges Schweine-
geschnetzeltes
mit leichter Knoblauchnote
1 kg

9.90



**Pasteten-
Aufschnitt**
mit Paprika, Champignons
oder Oliven
100 g

1.69



Rindersalami
hergestellt aus
bestem Rindfleisch
aus eigener Schlachtung
100 g

2.39

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

1.29

**müller
Müllermilch**
verschiedene Sorten
400-ml-Flasche je
(1 Liter = 1.98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



**popp
Brotaufstrich**
verschiedene Sorten
150-g-Becher/3 x 40-g-Packung je
(1 kg = 6.60/8.25 €)

0.99



LÄTTA
verschiedene Sorten
450-g-Becher je
(1 kg = 2.87 €)

1.29



**Bergader
Almzeit oder Bavaria blu**
verschiedene Sorten
und Fettanteile
175-g-Packung je
(1 kg = 11.37 €)

1.99



**Hofgut
Käsescheiben**
verschiedene Sorten
45/48% Fett i. Tr.
300-g-Familien-Packung je
(1 kg = 6.63 €)

1.99



**Hofgut
Farmer-Salat**
200-g-Becher
(1 kg = 5.55 €)

1.11



**innocent
Smoothie**
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 6.76 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.69



**müller
Schoko- oder
Grieß-Pudding
mit Soße**
450-g-Becher je
(1 kg = 2.64 €)

1.19



**Biogreno
Skyr natur**
0,2% Fett
400-g-Becher
(1 kg = 3.98 €)

1.59



**Tante Fanny
Frischer
Flammkuchenteig**
260-g-Packung
(1 kg = 5.73 €)

1.49



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

2.79

Wagner
Steinofen-Pizza,
Flammkuchen oder **Piccolinis**
 verschiedene Sorten, gefroren
 242–380-g-Packung je
 (1 kg = 5.24–8.22 €)



1.99



iglo
Frisch vom Feld
Natur-Gemüse
 verschiedene Sorten, gefroren
 540/400-g-Packung je
 (1 kg = 3.69/4.98 €)

1.99



Hofgut
Backfisch-Filets
 gefroren
 250-g-Packung
 (1 kg = 11.96 €)

2.99



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

3.79



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

3.99



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

1.79



Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
 Weizen-, Mehrkorn- oder
 Baguette-Brötchen
 gefroren, 300–540-g-Beutel je
 (1 kg = 2.76–4.97 €)

1.49

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



frisch & fein
Matjeshappen
 Zarte Matjeshappen in feinem
 Kräuterdressing
 100 g

1.49



Le Grand
Rustique
 französischer Weichkäse
 45% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

1.79



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

1.89



Ferrero Küsschen
Klassik oder White Crispy
178/172-g-Packung je
(1 kg = 16.80/17.38 €)

2.99



Mon Chéri
157-g-Packung
(1 kg = 17.77 €)

2.79



After Eight
Original oder Erdbeere
200-g-Packung je
(1 kg = 13.95 €)

2.79



Tony's Choclonely
verschiedene Sorten
90-g-Tafel je
(1 kg = 19.89 €)

1.79



Hofgut Mixed Peanuts oder **Chocolate Peanuts**
250-g-Beutel je
(1 kg = 7.96 €)

1.99



Langnese Flotte Biene
verschiedene Sorten
500-g-Spendertube je
(1 kg = 9.98 €)

4.99



Erasco Suppe
verschiedene Sorten
390-ml-Dose je
(1 Liter = 4.08 €)

1.59



Dr. Oetker Dessert-Creme
oder **Mousse**
verschiedene Sorten
für 250 ml, Packung je
(1 Liter = 5.96 €)

1.49



Kölln Müsli
verschiedene Sorten
380-600-g-Packung je
(1 kg = 4.15-6.55 €)

2.49



Ben's Original
Reis im Kochbeutel
10 min., 20 min. Natur-Reis
500 g oder **Saucen**
verschiedene Sorten
400/395 g, Packung/Glas je
(1 kg = 3.98-5.04 €)

1.99



Hofgut Wiener Würstchen
im zarten Saitling,
10 Stück
500-g-Glas
(1 kg = 9.98 €)

4.99



whiskas
Katzensnack
 verschiedene Sorten
 40-100-g-Packung je
 (1 kg = 12,90-32,25 €)

1.29



Captain Morgan
Original Spiced Gold
 35% vol.,
White Rum 37,5% vol. oder
Tiki Mango & Pineapple
 25% vol.
 0,7-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 14,27 €)

9.99



Johnnie Walker
Red Label
Scotch Whisky
 40% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 15,70 €)

10.99



Fa
Deospray
 verschiedene Sorten
 150-ml-Dose je
 (1 Liter = 9,27 €)

1.39



Lillet
L'Apéritif
weiß oder **rosé**
 17% vol.
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 14,65 €)

10.99



Italien
Sento
Primitivo
rosso
 IGT, halbtrocken
 und weitere Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 5,32 €)

3.99



Odol-med3
Zahncreme
 verschiedene Sorten
 125-ml-Tube je
 (1 Liter = 11,12 €)

1.39



Spanien
Freixenet
Mederaño
 oder **Mia**
 verschiedene Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 4,65 €)

3.49



Italien
Cielo 10°
Frizzante
Bianco oder **Rosato**
 halbtrocken
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 3,99 €)

2.99



Swiffer
Staubmagnet Starter,
Bodentücher
Nachfüllpackung 18er oder
Wischtücher 12er
 verschiedene Sorten
 Packung je

2.99



Rauch Eistee
verschiedene Sorten
0,33-Liter-Dose je
(1 Liter = 2,09 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.69



Capri-Sun
verschiedene Sorten
0,33-Liter-Packung je
(1 Liter = 3,00 €)

0.99



Coca-Cola, Fanta, Sprite
oder **Mezzo Mix**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0,86 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



Volvic Mineralwasser Naturelle
1,5-Liter-PET-Flasche
(1 Liter = 0,46 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.69



Fürst Bismarck Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,75 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,44 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

3.99



Veltins Pilsener
oder **V+Curuba**
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1,58 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Astra
verschiedene Sorten,
teilweise koffeinhaltig
Holsten Edel oder **Export**
27 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,12 €)
zzgl. 3.66 € Pfand

9.99



König Pilsener
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,39 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

10.99

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.