

FÜLSCHER

nah & frisch



Storck
nimm2 Lachgummi
 verschiedene Sorten
 200-325-g-Beutel je
 (1 kg = 3.05-4.95 €)

0.99

Hähnchen-keulen
 Poly - Das Geflügel aus gutem Hause
 1 kg

7.20

besonders aromatisch

Belgien
Cherry-rispentomaten
 Kl. I, 200-g-Schale
 (1 kg = 14.95 €)

2.99

Zentis
Frühstücks-Konfitüre Extra
 verschiedene Sorten
 230-g-Glas je
 (1 kg = 5.61 €)

1.29

JACOBS
Alu-Kaffeekapseln
 verschiedene Sorten
 20er, 114/104-g-Packung je
 (1 kg = 43.77/47.98 €)

4.99

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

0.99

Rauch
happy day
Soft oder Nektar
 verschiedene Sorten
 1-Liter-Packung je

1.99

ESN
Riegel
 verschiedene Sorten
 45-g-Packung
 (1 kg = 44.22 €)

1.99

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

0.49

Corny
Müsli-Riegel
 verschiedene Sorten
 6er/4er, 120-150-g-Packung je
 (1 kg = 11.93-14.92 €)

1.79

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 8 SPIESSE
ca. 30 Minuten
+ Ziehzeit

Pro Spieß
ca. 190 kcal
Laktosefrei

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 60 g Sonnenblumenkerne | ½ TL Zimt |
| 1 EL Zucker | 2 Handvoll Blattsalate |
| 350 g große dunkle Trauben | 50 g dünne Baconscheiben |
| 2 Knoblauchzehen | 4 dicke Scheiben Ciabatta |
| 3 EL Öl | <i>Außerdem</i> |
| 2 EL Balsamicoessig | 8 Spieße |

Traubenspieße vom Grill

Sonnenblumenkerne mit Zucker in einer Pfanne erhitzen. 1 Minute rühren, sobald der Zucker schmilzt. Heiße Mischung auf Backpapier geben, verteilen und auskühlen lassen. Trauben waschen, trocken tupfen, einzeln abzupfen und in eine Schüssel geben.

Knoblauch pellen und fein würfeln. Mit Öl, Essig und Zimt verrühren. Trauben zufügen, untermischen und 4 Stunden ziehen lassen.

Salat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Auf eine Servierplatte geben. Trauben abwechselnd mit kleinen Baconstückchen auf die Spieße stecken. Auf dem heißen Grill 4 Minuten rundherum rösten. Ciabatta am Rand des Grills anrösten. Spieße auf dem Salat anrichten, karamellierte Sonnenblumenkerne überstreuen. Mit Ciabatta servieren.



Indien Tafeltrauben Mix

hell und blau
Sorte siehe Etikett
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 5.98 €)

2.99

ROXY
martinavario



Spanien
Orangen „Navel“
Kl. I
1 kg

2.99



aus Norddeutschland
Tafeläpfel „Nicoter“
Kl. I, 800-g-Schale
(1 kg = 3.11 €)

2.49



Deutschland
Rhabarber
Kl. I, 1 kg

3.99



Hofgut

aus Norddeutschland
Spargel weiß
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 13.98 €)

6.99



Deutschland
Bunter Salat Mix mit Wurzelballen
Kl. I, Stück

1.99



Spanien
Mini Gurken
Kl. I
Stück

0.69



Deutschland
Porree
Kl. I, 1 kg

1.99

festkochend



aus Norddeutschland
Speisekartoffeln „Regina“
1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1.19 €)

1.79

Unsere Mittagstisch-Angebote:

Aus eigener Herstellung, immer frisch zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Karbonade

mit Kartoffel- oder Nudelsalat
Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Griechischer Nudelaufbau

Portion

7.50

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Softiges Gulasch

mit Nudeln

Portion

8.50

Freitag 11-13 Uhr warm

Gyrosburger

Portion

7.50

regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Weil es nicht egal ist wo das Fleisch herkommt!
Qualität mit Herkunftsgarantie.



f Fleischerhandwerk
Das Original!

Rindfleisch aus eigener Schlachtung!



Entrecôte

die klassische Marmorierung bringt den sensationellen Geschmack
100 g

38.90

Frisches Schweinemett

für den perfekten Start in den Tag
100 g

0.95

Fleischkäse

im Aufschnitt, verschiedene Sorten
100 g

1.29

Hausmacher Blocksülze

herzhaftes Fleisch verfeinert mit Gurken und Zwiebeln
100 g

1.79





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

2.29

**Ehrmann
Almighurt**
verschiedene Sorten
500/470-g-Mehrweg-Glas je
(1 kg = 2.22/2.36 €)
zzgl. 0.15 € Pfand



1.11



**Dr. Oetker
Crème fraîche**
verschiedene Sorten 150/125 g
oder **Cuisine** 250 ml
Becher je
(1 kg = 6.60/7.92/1 Liter = 3.96 €)

0.99



**alpro
Cooking** oder
Cooking light
250-ml-Packung je
(1 Liter = 4.00 €)

1.00



Biogreno
**Frische
Weidemilch
Kuh & Kalb**
3,8% oder 1,5% Fett
1-Liter-Packung je

1.29



**Almette
Frischkäse** oder
Frischkäseubereitung
verschiedene Sorten
und Fettstufen
150-g-Becher je
(1 kg = 7.93 €)

1.19



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

1.29



**Hofgut
Käsescheiben**
verschiedene Sorten
40-48% Fett i. Tr.
150-g-Packung je
(1 kg = 9.93 €)

1.49



Salakis
Schafskäse
verschiedene Sorten
und Fettanteile
180/150-g-Packung
(1 kg = 11.06/13.27 €)

1.99



Simply V
Streichart,
Scheiben oder **gerieben**
verschiedene Sorten
80-180-g-Packung/Beutel je
(1 kg = 11.06-24.88 €)

1.99



**Starbucks
Coffee**
verschiedene Sorten
220-ml-Becher je
(1 Liter = 6.77 €)

1.49



**Dr. Oetker
Suprema Pizza**
verschiedene Sorten, gefroren
475-525-g-Packung je
(1 kg = 7.60-8.40 €)

3.99



**Dr. Oetker
Intermezzo**
verschiedene Sorten, gefroren
165-190-g-Packung je
(1 kg = 9.42-10.85 €)

1.79



**Frosta
Fertiggericht**
verschiedene Sorten, gefroren
500/450-g-Beutel je
(1 kg = 5.58/6.20 €)

2.79



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

2.79



**Biogreno
Lachsfilet**
gefroren, 250-g-Packung
(1 kg = 23.96 €)

5.99



**Dafgård's
Original Köttbullar**
Schwedische Fleischbällchen
Rind + Schwein oder Geflügel
gefroren, 500-g-Beutel je
(1 kg = 7.98 €)

3.99



**Ben & Jerry's
Ice Cream**
verschiedene Sorten
400-465-ml-Becher je
(1 Liter = 10.73-12.48 €)

4.99



**Coppenrath & Wiese
Benjamin Blümchen-Torte
oder Meister Torte**
verschiedene Sorten, gefroren
500-1150-g-Packung je
(1 kg = 6.08-13.98 €)

6.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



**Milram
Butterkäse**
deutscher halbfester Schnittkäse
45% Fett i. Tr.
100 g im Stück

0.79



**Holtseer
Wilstermarsch**
deutscher Schnittkäse
45% Fett i. Tr.
100 g im Stück

0.79



Machelle
holländische Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten
mindestens 50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.59



Biogreno ganze Tomaten
geschält, im eigenen Saft oder
gehackte Tomaten
im eigenen Saft oder mit Basilikum.
400-g-Dose je
(1 kg = 2,48 €)

0.99



Delverde italienische Pasta
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 1,98 €)

0.99



Knorr Basis-Soße
verschiedene Sorten
für 750/500 ml
3er/2er-Packung je
(1 Liter = 1,19/1,78 €)

0.89



Hofgut Kichererbsen, Weiße Bohnen
oder **Riesenbohnen**
425-ml-Dose je
(Abtropfgew. 265/240 g, 1 kg = 2,98/3,29 €)

0.79



Hofgut Kessel-Chips 150 g,
Acker-Kracher Kesselchips
120 g oder **Käse-Cracker** 100 g
verschiedene Sorten, Beutel je
(1 kg = 6,60-9,90 €)

0.99



Nestlé Cerealien
verschiedene Sorten
200-400-g-Packung je
(1 kg = 6,98-13,95 €)

2.79



Amicelli
200-g-Packung
(1 kg = 14,95 €)

2.99



m&m's
verschiedene Sorten
128-150-g-Beutel je
(1 kg = 13,27-15,55 €)

1.99



Ritter Sport Nuss- oder Kakaoklasse
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 16,90 €)

1.69



Mars, Snickers 5er, Snickers Peanut Butter 4er, Bounty
oder **Milky Way 9er**
146-256,5-g-Packung je
(1 kg = 7,76-13,63 €)

1.99



More Zero Zerup
verschiedene Sorten
65-ml-Flasche je
(1 Liter = 76,77 €)

4.99



Andalö Spritz
5,3% vol.
3 x 200-ml-Packung
(1 Liter = 11,65 €)

6.99



Havana Club
3 Years
oder **Añejo Especial**
37,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 17,13 €)

11.99



Absolut Vodka
verschiedene Sorten
40/38% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 15,70 €)

10.99



Johnnie Walker Black Label
oder **Black Ruby**
40% vol.
0,7/0,5-Liter-Flasche je
(1 Liter = 28,56/39,98 €)

19.99



Old Spice Deospray
oder **Stick**
verschiedene Sorten
150/50-ml-Dose/Stick je
(1 Liter = 19,93/59,80 €)

2.99



S
SCHNEEKLOTH
Cuvee
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5,32 €)

3.99



S
Deutschland - Rheinessen
Dornfelder
Qualitätswein
halbtrocken/lieblich
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3,72 €)

2.79



Signal Zahncreme
verschiedene Sorten
75-ml-Tube je
(1 Liter = 11,87 €)

0.89



Cinzano Asti Spumante
7% vol.
0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 9,32 €)

6.99



Italien
Bardolino
oder **Pinot Grigio**
trocken
und weitere Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 7,96 €)

1.99



Lenor Weichspüler
verschiedene Sorten
38/36-WL-Flasche je
(1 Liter = 0,05 €)

1.89



hella
Mineralwasser
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0,79 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.59



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

4.99



Volvic
essence
verschiedene Sorten
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,59 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

1.19



Vitamalz
Das Original
oder **Das Leichte**
0,75-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,32 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.99



Paulaner
Spezi oder **Zero**
koffeinhaltig
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,00 €)
zzgl. 3,10 € Pfand

9.99



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

9.99



Jever
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,64 €)
zzgl. 3,42 € Pfand

12.99



Carlsberg
Lager Beer
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,89 €)
zzgl. 3,42 € Pfand

14.99



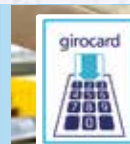
Erdinger
Weißbier
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,50 €)
zzgl. 3,10 € Pfand

14.99

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.