

FÜLSCHER

nah & frisch



**Oldesloer
Fruchtige**
verschiedene Sorten, 16% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.34 €)

4.44



**Bauch-
scheiben**
vom Schwein,
im Stück und in Scheiben
1 kg

9.90



Spanien
Kulturheidelbeeren
Kl. I
300-g-Schale
(1 kg = 13.30 €)

3.99



**Langnese
Feine Auslese**
Sommerblüte goldklar oder
Landhonig goldcremig
500-g-Glas je
(1 kg = 8.98 €)

4.49



**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



**Lorenz
Crunchips**
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 7.93 €)

1.19



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



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

2.49



**Wes
3-Bein-
Standard-
rundgrill**
Stück

7.99

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 25 Minuten
Pro Portion ca. 510 kcal

Glutenfrei
Laktosefrei



200 g Quinoa
600 g Gemüsebrühe
Salz
400 g Hähnchenbrustfilets
4 EL Öl
2 Zwiebeln
1 rote Paprika

1 grüne Paprika
100 g Kidneybohnen
aus der Dose
1 EL Kurkuma
½ TL Chiliflocken
2 Bananen

Hähnchenpfanne mit Quinoa und Banane

Quinoa mit Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 15 Minuten köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren. Mit Salz abschmecken.

In der Zwischenzeit Hähnchenbrustfilets kalt abspülen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen. Hähnchenstücke rundherum anbraten, salzen und aus der Pfanne nehmen. Zwiebeln pellen und würfeln. Paprika putzen und würfeln. Im restlichen Öl in der Pfanne anbraten. Hähnchenstücke, Quinoa und abgetropfte Kidneybohnen zufügen, etwa 3 Minuten braten. Mit Kurkuma und Chiliflocken würzen. Mit Salz abschmecken.

Bananen pellen und in Scheiben schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit zufügen und mitbraten.



Ecuador/Kolumbien

Bananen

1 kg

1.99



Spanien

**Cherry-
rispentomaten**

Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 5,98 €)

2.99



Spanien

Mini-Snackgurken
oder **Mini-Snack-
paprika**

Kl. I, 200-g-Pack
(1 kg = 8,95 €)

1.79



Hofgut

aus Norddeutschland

**Spargel
weiß**

Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 9,98 €)

4.99

festkochend



aus Norddeutschland

**Speisekartoffeln
„Regina“**

1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,19 €)

1.79

KANZI



aus Norddeutschland

Tafeläpfel „Nicoter“

800-g-Schale
(1 kg = 3,11 €)

2.49



Niederlande/Belgien
**Tafelbirnen
„Conference“**
Kl. I, 1 kg

2.99



Spanien

Orangen

Sorte siehe Etikett
Kl. II, 1-kg-Beutel

2.99



Italien

Kiwi grün

Kl. II, 4er-Schale

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

Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Brokkoli Blumen- kohlau auf

mit Kochschinken
Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Hackbraten

im Brötchen

Portion

5.50

Feiertag 1. Mai

regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst



„Mit dem guten Geschmack ist es ganz einfach:
Man nehme von allem nur das Beste.“ sagte einst Oscar Wilde.



f Fleischerhandwerk
Das Original!



vorgegart und gewürzt
1 kg

12.90

Spare-Rips
frisch
1 kg

8.90



Rostbratwurst
oder Schinkenwurst
perfekt für Grill und Pfanne
100 g

12.90



Frühstücks-
fleisch
herzhaft lecker
100 g

1.69



Lachsschinken
mild Rauchig im Geschmack
100 g

1.89

**Hofgut
Kartoffelsalat**
verschiedene Sorten
400-g-Becher je
(1 kg = 4.23 €)

1.69



**Rouquette
Grillkäse**
verschiedene Sorten
180 g/ 2 x 90 g
Packung je
(1 kg = 13.83 €)

2.49



**Meggle
Baguette**
Klassik oder Premium
verschiedene Sorten
160-g-Packung je
(1 kg = 7.44 €)

1.19



**Meggle
Kräuter Butter**
verschiedene Sorten
5 x 20 g
100-g-Packung/
80-ml-Tube je
(1 kg = 14.90 €)

1.49



**Block House
Sour Cream**
mit feinen Kräutern
oder Knoblauch
200-g-Becher je
(1 kg = 8.45 €)

1.69



**Walter Popp
Salate**
verschiedene Sorten
150-g-Becher je
(1 kg = 8.60 €)

1.29



**Milram
Käsescheiben**
verschiedene Sorten
und Fettanteile
150-g-Packung je
(1 kg = 9.93 €)

1.49



**Jeden Tag
Käseaufschnitt**
250-g-Packung
(1 kg = 7.56 €)

1.89



**miree
Frischkäse** oder
Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten
und Fettanteile
135-200-g-Packung je
(1 kg = 5.55-8.22 €)

1.11



**Exquisa
Frischkäse** oder
Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten
und Fettanteile
135-200-g-Packung je
(1 kg = 5.55-8.22 €)

1.11



**Ehrmann
High Protein
Pudding** 200 g oder
Drink* 250 ml
verschiedene Sorten
Becher/Flasche je
(1 kg = 4.95/3.96 €)
zzgl. *0.25 € Pfand

0.99



**Hofgut
Stangenspargel**
gefroren
1000-g-Beutel

6.99



**Coolback
Kräuterbutter- oder
Knoblauchbutter Baguette**
gefroren, 175-g-Packung je
(1 kg = 4.51 €)

0.79



McCain
1-2-3 Original Frites,
Frites Deluxe oder Rustic Chips
500-750 oder
1-2-3 Original Frites
750 g + 35% gratis = 1013 g
Beutel je
(1 kg = 2.12-3.18 €)

1.59



Dr. Oetker
Pizza Ristorante
oder Bistro Flammkuchen
verschiedene Sorten, gefroren
265-410-g-Packung je
(1 kg = 4.61-7.13 €)

1.89



**iglo
Spinat**
verschiedene Sorten, gefroren
750/500-g-Packung je
(1 kg = 2.39/3.58 €)

1.79



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

2.79



**Hofgut
Chicken Burger
Patties**
gefroren, 400-g-Packung
(1 kg = 7.48 €)

2.99



**Langnese
Cremissimo**
verschiedene Sorten
900/825-ml-Becher je
(1 Liter = 2.21/2.41 €)

1.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedienteke!



Leerdammer
Original oder Delacrème
holländischer Schnittkäse
45/50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.19



Prima Donna
Mature extra gereift
holländischer Hartkäse
45% Fett i. Tr., 100 g im Stück

1.69



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

1.79



Ferrero
Kinder Country 9er, 211,5 g
duplo oder **duplo withe** 10er
 182 g, Packung je
 (1 kg = 11.77/13.68 €)

2.49



Katjes
Fruchtgummi
 oder **Lakritz**
 verschiedene Sorten
 210-g-Beutel je

0.99



ültje
Erdnüsse
 verschiedene Sorten
 180-g-Dose je
 (1 kg = 9.39 €)

1.69



Bahlsen
Leibniz
Minis
 verschiedene Sorten
 150/125-g-Packung je
 (1 kg = 11.93/14.32 €)

1.79



Hofgut
Popcorn
 süß oder salzig
 50/45-g-Becher je
 (1 kg = 19.80/22.00 €)

0.99



Leicht & Cross
Knusperbrot
 verschiedene Sorten
 125/115-g-Packung je
 (1 kg = 8.88/9.65 €)

1.11



Jacobs
Tassimo Kapseln
 verschiedene Sorten
 8er/16er, 118,4-268-g-Packung je
 (1 kg = 16.57-37.50 €)

4.44



Dr. Oetker
Kleine Backideen
 Backmischung
 verschiedene Sorten
 280-462-g-Packung je
 (1 kg = 6.47-10.68 €)

2.99



Develey
Feinkost-Sauce
 verschiedene Sorten
 250-ml-Flasche je
 (1 Liter = 5.96 €)

1.49



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

0.99



Echte
Grill Ketts oder
Grill Holzkohle
 3-kg-Beutel je
 (1 kg = 1.16 €)

3.49



Pott Eierlikör
16% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 12,84 €)

8.99



Aperol Aperitivo
11% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 14,27 €)

9.99



Gin Sul
43% vol.
0,5-Liter-Flasche
(1 Liter = 59,98 €)

29.99



Martini Rosso
14,4% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 11,41 €)

7.99



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



Oldesloer Weizenkorn
32% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 7,84 €)

5.49



Jack Daniel's Single Barrel
45% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 47,13 €)

32.99



Italien Negroamaro Primitivo
oder **Pinot Grigio**
IGT, trocken
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3,72 €)

2.79



Deutschland - Nahe Fruity Dornfelder Pinot Noir
oder **Riesling**
süß
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6,65 €)

4.99



Deutschland - Rheinhessen Dornfelder
trocken, halbtrocken,
oder **Gutedel** trocken
Qualitätswein
und weitere Sorten
1-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3,99 €)

3.99



Rotkäppchen Sekt oder
Fruchtsecco
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3,99 €)

2.99



Gerolsteiner Mineralwasser
verschiedene Sorten
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0,66 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.99



hella Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,46 €)
zzgl. 4,50 € Pfand

5.49



Coca-Cola, Fanta, Sprite
oder **Mezzo Mix**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0,79 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

1.19



Red Bull Energy Drink
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 3,96 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.99



Krombacher
verschiedene Sorten
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1,38 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.69



Astra
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
27 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,12 €)
zzgl. 3,66 € Pfand

9.99



Holsten Edel oder Export
27 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,12 €)
zzgl. 3,66 € Pfand

9.99



Warsteiner Pilsener
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 1,32 €)
zzgl. 3,42 € Pfand

10.49



Spaten Münchner Hell
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste
(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.