

FÜLSCHER

nah & frisch



Kleiner Klopfer Mix
verschiedene Sorten
15-17% vol.
25 x 20-ml-Packung je
(1 Liter = 15,98 €)

7.99

Grillrippe
natur und gewürzt
1 kg

6.50

kernarm

Spanien
**Wasser-
melonen**
Kl. I, 1 kg

1.99

Göbber Glück
Fruchtaufstrich
oder Fruchtaufstrich passiert
verschiedene Sorten
230-g-Glas je
(1 kg = 13,00 €)

2.99

Jacobs
Alu-Kaffeekapseln
verschiedene Sorten
20er, 114/104-g-Packung je
(1 kg = 43,77/47,98 €)

4.99

funny-frisch
Chipsfrisch
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 7,40 €)

1.11

Monster
Energy Drink
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1,98 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.99

Block House
Burger
verschiedene Sorten, gefroren
400/320-g-Packung je
(1 kg = 14,98/18,72 €)

5.99

Hela
**Gewürz-
Ketchup**
verschiedene Sorten
800-ml-Flasche je
(1 Liter = 2,49 €)

1.99

Picknick-Grill
Feuer & Flamme
Einweggrill
Packung

2.99

besonders aromatisch

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!



ca. 50 Minuten
+ Kühlzeit
Pro Stück

ca. 430 kcal
Vegetarisch

125 g kalte Butter
+ Butter für die Form
250 g Mehl + Mehl für
die Arbeitsplatte
4 Eier
3 EL kaltes Wasser
Salz/Pfeffer

2 Stangen Porree
2 Knoblauchzehen
200 Feta
200 g Sahne
Muskatnuss
1 EL Grieß
200 g Cherrytomaten

Porreequiche mit Tomaten und Feta

Butter in Flöckchen schneiden und mit Mehl, 1 Ei, Wasser und Salz zügig verkneten. Teig in Folie wickeln, 30 Minuten kühlen.

Porree putzen, waschen, in 4 cm lange Stücke schneiden und 6 Minuten in kochendem Salzwasser blanchieren. Gut abtropfen lassen. Knoblauch pellen und fein würfeln. Feta würfeln. Sahne und restliche Eier verquirlen, Knoblauch zufügen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Quicheform fetten und mit Grieß ausstreuen. Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche etwas größer als die Form ausrollen und in die Form geben, dabei einen Rand hochziehen. Porree und Feta auf den Teig geben. Mit der Eiersahne begießen. Cherrytomaten in Scheiben schneiden und auf der Quiche verteilen. 35 Minuten backen. Quiche heiß oder kalt servieren.



Belgien
Miss Perfect
Cherryrispentomaten
Kl. I, 200-g-Schale
(1 kg = 14.95 €)

2.99



Deutschland
Mini Romana Salat
Kl. I, 2er-Pack

1.49



aus Norddeutschland
Mini Pak Choi
Kl. I, 300-g-Pack
(1 kg = 5.97 €)

1.79

festkochend



Frankreich
Speisekartoffeln
Drillinge „Jazzy“
1-kg-Schale

1.99



Hofgut

aus Norddeutschland
Spargel
weiß
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 9.98 €)

4.99

gelbfleischig



Spanien
Nektarinen
oder **Pfirsiche**
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 5.58 €)

2.79



BIO
Spanien/Marokko
Kulturheidelbeeren
Kl. II, 125-g-Schale
(1 kg = 23.92 €)

2.99



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

2.49



Brasilien/Kolumbien
Limetten
Kl. I
5er-Beutel

1.79

Unsere Mittagstisch-Angebote:

Aus eigener Herstellung, immer frisch zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm
Hähnchenkeule
mit Kartoffelsalat

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm
Erbsensuppe

Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm
**Metaxa Nudel-
auflauf**

Portion

6.90

**Christi
Himmelfahrt**

Freitag 11-13 Uhr warm
Burgunder Braten
mit Brötchen

Portion

5.50

regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst



Wir haben den Stoff aus dem Grillträume sind!
Mit Fleisch aus eigener Schlachtung und Zerlegung sowie unsere handwerkliche Wurstherstellung. Und das alles aus ihrer Region.



f Fleischerhandwerk
Das Original!

Aus eigener Schlachtung!



**Beefsteak-
Rouladen**
1 kg

21.90



**Frische
Bratwurst**
fein, grob oder
mit Bärlauch
1 kg

9.90



**Holsteiner
Sardellenwurst**
Geschmack der begeistert
100 g

1.65



**Bauern-
mettwurst**
mit Buchenholz
geräuchert
100 g

1.89



**Hofgut
Milch-Drink**
verschiedene Sorten
1,5% Fett
500-ml-Glasflasche je
(1 Liter = 1,98 €)

0.99



**Zott
Sahne-Joghurt**
verschiedene Sorten
140-g-Becher je
(1 kg = 3.50 €)

0.49



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

0.99



**Arla
Kärgården**
oder **Balance**
ungesalzen oder gesalzen
200-g-Becher je
(1 kg = 7.75 €)

1.55



**Milkana
Schmelzkäse-
zubereitung**
Frischeschale, Runddose
oder Tolle Rolle
verschiedene Sorten
und Fettanteile
100-190-g-Packung je
(1 kg = 9.95-18.90 €)

1.89



**Arla
Buko**
Frischkäse oder
Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten
und Fettanteile
200-g-Becher je
(1 kg = 4.95 €)

0.99



Ferrero kinder
Milchschnitte 5er
verschiedene Sorten oder
Pingui 4er, Maxi King 3er
105-140-g-Packung je
(1 kg = 9.21-12.29 €)

1.29



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

1.99



**Block House
Brot**
Kräuterbutter Art
oder Knoblauch
254/250-g-Packung je
(1 kg = 7.83/7.96 €)

1.99



**Grossmann
Dip**
verschiedene Sorten
200-g-Becher je
(1 kg = 9.45 €)

1.89



**Meggle
Butterspezialität**
verschiedene Sorten
125-g-Rolle je
(1 kg = 12.72 €)

1.59



iglo
Gemüse-Idee
verschiedene Sorten, gefroren
400-480-g-Packung je
(1 kg = 5.19-6.23 €)

2.49

Coppenrath & Wiese
Unsere Goldstücke
Weizen-, Mehrkorn-
oder Baguette-Brötchen
gefroren, 300-540-g-Beutel je
(1 kg = 2.39-4.30 €)



1.29



Wagner
Die Backfrische
oder **Big City Pizza**
verschiedene Sorten, gefroren
320-450-g-Packung je
(1 kg = 4.42-6.22 €)

1.99



Frosta
Fertiggericht
verschiedene Sorten, gefroren
500/450-g-Beutel je
(1 kg = 5.38/5.98 €)

2.69



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

2.79



Hofgut
Chicken-Nuggets
im Backteig
gefroren, 300-g-Packung
(1 kg = 9.97 €)

2.99



nutella
donuts
2er, 120-g-Packung
(1 kg = 22.42 €)

2.69



Mövenpick
Premium-Eis
verschiedene Sorten
800-900-ml-Packung je
(1 Liter = 2.21-2.49 €)

1.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedienteke!



Nordsee Käse
Gewölbe Käse
deutscher Schnittkäse
50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.59



Bergader
Bavaria blu
mit Blauschimmel
deutscher Weichkäse
70% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.79



Schweizer
Appenzeller
Schweizer Hartkäse
mit Rohmilch hergestellt
48% Fett i. Tr.
100 g im Stück

2.49



Bull's-Eye Grillsauce
verschiedene Sorten
300-ml-Flasche je
(1 Liter = 8.30 €)

2.49



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

0.99



Block House Gewürz
verschiedene Sorten
40-80-g-Glas je
(1 kg = 37.38-74.75 €)

2.99



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

3.49



Ben's Original Express-Reis
verschiedene Sorten
220-g-Beutel je
(1 kg = 7.68 €)

1.69



Mondamin Süßes Gericht
verschiedene Sorten
für 500 ml, Beutel je
(1 Liter = 1.98 €)

0.99



Gürsoy Haselnusscreme mit Milch oder Kakao
400-g-Glas je
(1 kg = 8.73 €)

3.49



Nestlé Cerealien
verschiedene Sorten
200-400-g-Packung je
(1 kg = 6.98-13.95 €)

2.79



Haribo Fruchtgummi oder Lakritz
verschiedene Sorten
750-g-Runddose je
(1 kg = 5.05 €)

3.79



De Beukelaer Prinzenrolle
verschiedene Sorten
400/352-g-Packung je
(1 kg = 4.48/5.09 €)

1.79



Alpia Schokolade
verschiedene Sorten
100-g-Tafel je
(1 kg = 9.90 €)

0.99



**Oldesloer
& Cola** oder
& Orange

10,3% vol.
teilweise koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 6.64 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.66



**Andalö
Nordischer
Aperitif**

15% vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 14.27 €)

9.99



**Jägermeister
oder Jägermeister
Orange**

35/33% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 17.13 €)

11.99



**Jack Daniel's
& Coca-Cola**

10% vol.
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,33-Liter-Dose je
(1 Liter = 6.03 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.99



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

10.99



Jim Beam
verschiedene Sorten
40/32,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 15.70 €)

10.99



**Käfer
Trend-Aperitif**

6,9/7% vol.
verschiedene Sorten
oder alkoholfrei
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.32 €)

2.49



**Freixent
Mia
Rosado**

0,75-Liter-Flasche
(1 Liter = 4.65 €)

3.49



Italien
**SENTO
Primitivo
rosso**

IGT, halbtrocken
0,25-Liter-Flasche
(1 Liter = 7.96 €)

1.99

**S
SCHNEEKLOTH**



Deutschland -
Rheinessen
Dornfelder
Qualitätswein
halbtrocken/rosé
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.99 €)

2.99



hella
Still & Fruchtig
 verschiedene Sorten
 0,75-Liter-PET-Flasche je
 (1 Liter = 1,19 €)
 zzgl. 1.50 € Pfand

0.89



Fürst Bismarck
Mineralwasser
 verschiedene Sorten
 1,5-Liter-PET-Flasche je
 (1 Liter = 0,59 €)
 zzgl. 0.25 € Pfand

0.89



Becker's
Bester
Soft oder
Nektar
 verschiedene Sorten
 0,75-Liter-Packung je
 (1 Liter = 2,65 €)

1.99



Capri-Sun
 verschiedene Sorten
 10 x 0,2-Liter-Packung je
 (1 Liter = 1,50 €)

2.99



fritz-kola
 oder **limo**
 verschiedene Sorten
 teilweise koffeinhaltig
 24 Flaschen à 0,33 Liter
 Kiste je
 (1 Liter = 2,52 €)
 zzgl. 3.42 € Pfand

19.99



Holsten
Pilsener
 4 Dosen à 0,5 Liter
 Packung je
 (1 Liter = 1,33 €)
 zzgl. 1.00 € Pfand

3.99



Beck's
 verschiedene Sorten
 24 Flaschen à 0,33 Liter
 Kiste je
 (1 Liter = 1,10 €)
 zzgl. 3.42 € Pfand

10.99



Carlsberg
Lager Beer
 24 Flaschen à 0,33 Liter
 20 Flaschen à 0,5 Liter oder
Carlsberg 0,0% vol.
 20 Flaschen à 0,5 Liter
 Kiste je
 (1 Liter = 1,64/1,30 €)
 zzgl. 3.42/3.10 € Pfand

12.99



Paulaner
Hefe-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.