

FÜLSCHER

nah & frisch



**Haribo
Fruchtgummi
oder Lakritz**
verschiedene Sorten
150-175-g-Beutel je
(1 kg = 5.03-5.87 €)

0.88

Aus eigener Schlachtung!



Rindergulasch
1 kg

18.90

kernarm



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

1.99



**St. Dalfour
Konfitüre**
verschiedene Sorten
284-g-Glas je
(1 kg = 10.53 €)

2.99



**Dallmayr
prodomo**
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 15.98 €)

7.99



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

0.39



**Chio
Tortillas**
verschiedene Sorten
110-g-Beutel je
(1 kg = 10.09 €)

1.11



**Dr. Oetker
Vitalis Müsli**
verschiedene Sorten
390-600-g-Packung je
(1 kg = 4.15-6.38 €)

2.49



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

0.99



**Axe
Duschgel**
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 8.76 €)

2.19

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!



FÜR 4 PORTIONEN
ca. 25 Minuten
Pro Portion ca. 240 kcal

Vegetarisch
Glutenfrei

2 Knoblauchzehen
200 g Naturjoghurt
50 g Crème fraîche
1 TL Senf
Salz
Pfeffer

1 Prise Zucker
1 TL Thymian
500 g nicht zu große
Champignons
5 EL Olivenöl
3 Frühlingszwiebeln

Gebratene Champignonköpfe mit Knoblauchdip

Knoblauch pellen und sehr fein würfeln. Mit Joghurt und Crème fraîche verrühren, mit Senf, Salz, Pfeffer, Zucker und Thymian abschmecken. Etwas durchziehen lassen.

Champignons putzen und die Stiele kurz schneiden, sodass die Köpfe an der Basis aufliegen. Champignons im heißen Öl braten, bis sie braun und etwas weich sind, dabei immer wieder wenden. Kräftig salzen und pfeffern.

Champignons mit dem Joghurtdip anrichten. Frühlingszwiebeln putzen, in Ringe schneiden und über die Champignons streuen.

Tipp: Pilze aus der Pfanne nehmen, bevor sich Flüssigkeit bildet. Dazu passt aufgebackenes Fladenbrot.



aus Norddeutschland

Kulturchampignons weiß

Kl. I, 250-g-Schale
(1 kg = 7.16 €)

1.79



Deutschland
**Salat Trio Mix
mit Wurzelballen**

Kl. I
Stück je

1.99



Spanien/Italien
Zucchini

Kl. I
1 kg

1.99



große Knollen

aus Norddeutschland

Kohlrabi

Kl. I
Stück

0.79



festkochend

Zypern
**Speise-
frühkartoffeln
„Annabelle“**

roterdig, 1 kg

2.49



Spanien
Kulturheidelbeeren

Kl. I
300-g-Schale
(1 kg = 13.30 €)

3.99



aus Norddeutschland

**Pausenäpfel
Tafeläpfel
„Jonagored“**

Kl. I, 1-kg-Schale

1.99



Bio

Tansania/Kenia
Avocado „Hass“

Kl. II, 500-g-Beutel
(1 kg = 7.98 €)

3.99



Bio

CIV-Elfenbeinküste
Mango „Kent“

Kl. II, Stück

2.29

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Frikadelle

auf Gemüsebett

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Gulaschsuppe

Portion

8.50

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Lasagne

Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Wildschweinbraten

mit Gemüsegratin

Portion

8.90

Freitag 11-13 Uhr warm

Burgunder

mit Brötchen

Portion

5.50



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Grillen im Wandel der Zeit!

Egal ob Brisket, Flanksteak, Skirtsteak oder Pulled Pork
wir beraten Sie gern, damit Sie das richtige Fleisch in
hervorragender Qualität bekommen. Sprechen Sie uns an.

f Fleischerhandwerk
Das Original!



Hähnchenkeulen

sehr saftig und lecker
Polly - Geflügel
aus gutem Hause
1 kg

7.50



Teewurst

mit Buchenholz geräuchert
100 g

1.59



Fleischkäse

im Aufschnitt,
traditionell fein
oder herzhaft
mit Paprika und Käse
100 g

1.29



Krustenbraten

im Aufschnitt, besonders mager
und saftig abgebraten
100 g

1.99



Berief
Hafer oder
Mandel Drink
 verschiedene Sorten
 1-Liter-Packung je

1.49



Hansano
frische
Weidemilch
 3,9% oder 1,8% Fett
 1-Liter-Packung je

1.29



Philadelphia
Frischkäse-
zubereitung
 verschiedene Sorten
 und Fettanteile
 100-195-g-Becher je
 (1 kg = 5.69-11.10 €)

1.11



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

1.29



Arla
Finello
geriebener Käse
 verschiedene Sorten
 und Fettanteile
 150-g-Beutel je
 (1 kg = 10.60 €)

1.59



Jeden Tag
Junger Gouda
Käsescheiben
 48% Fett i. Tr.
 400-g-Packung
 (1 kg = 6.13 €)

2.45



Müller
Frucht
Buttermilch
 verschiedene Sorten
 500-g-Flasche je
 (1 kg = 1.98 €)
 zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



Hansano
Speisequark
Magerstufe
 500-g-Becher
 (1 kg = 2.58 €)

1.29



Nordliebe
Bio-Joghurt mild
 3,8% oder 1,8% Fett
 500-g-Becher je
 (1 kg = 2.38 €)

1.19



Nadler
Sahne Heringsfilets
 mit Zwiebel, Gurke & Apfel oder
Dill Sahne Heringsfilets
 mit Gurke & Zwiebel
 160-g-Becher je
 (1 kg = 11.19 €)

1.79



Tante Fanny
Frische
Flamm-
kuchenböden
 4 Stück, 340-g-Packung
 (1 kg = 7.32 €)

2.49



Dr. Oetker
Pizza Ristorante
 oder **Bistro Flammkuchen**
 verschiedene Sorten, gefroren
 265-410-g-Packung je
 (1 kg = 4.59-7.09 €)

1.88

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

1.99



Frosta
Fertiggericht
 verschiedene Sorten
 gefroren, 375-g-Beutel je
 (1 kg = 6.64 €)

2.49



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

2.79



Hofgut
Chicken
Cheese Nuggets
 gefroren, 400-g-Packung
 (1 kg = 8.73 €)

3.49



Hofgut
Junge Erbsen, Erbsen & Baby-
möhren, Rosenkohl, Karotten-
scheiben, Prinzess-Bohnen
 oder **Brechbohnen**
 gefroren, 1000-g-Beutel je

1.79



Hofgut
Laugenstangen
 gefroren, 8 Stück
 818-g-Packung
 (1 kg = 2.43 €)

1.99



Coppenrath & Wiese
Cafeteria
 fein & sahnig
 verschiedene Sorten
 435-700-g-Packung je
 (1 kg = 4.99-8.02 €)

3.49

...nur erhältlich in Märkten mit Bedienteke!



Milram
Burlander
 oder **Benjamin**
 deutscher Schnittkäse
 30-48% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

0.99



Grana Padano
 italienischer Hartkäse
 mind. 32% Fett i. Tr.
 mit Rohmilch hergestellt
 100 g im Stück

1.79



Stilfser
 Schnittkäse aus Südtirol
 50% Fett i. Tr.
 100 g im Stück

1.99



Maggi Ravioli
verschiedene Sorten
800-g-Dose je
(1 kg = 2.49 €)

1.99



Maggi
SPAGHETTI BOLOGNESE
Mit sonnengereiften Tomaten
FRISCH & FIX DAZU
250 g Spaghetti
200 g Hackfleisch



Maggi
GULASCH
Herzhaft, mit typischem Kräutern
und Gewürzen
FRISCH & FIX DAZU
500 g Gulasch



0.49

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



Minuto Shaker
Pfannkuchen oder
American Pancakes
verschiedene Sorten
205-234-g-Flasche je
(1 kg = 8.50-9.71 €)

1.99



Bonduelle
Goldmais, Kichererbsen,
Linsen, Kidney-Bohnen,
Feine Auslese Erbsen &
Möhrrchen, Junge Erbsen,
Möhrrchen oder Grüne Bohnen
425-ml-Dose je
(Abtropfgew. 190-310 g, 1 kg = 4.16-6.79 €)

1.29



Appel Zarte Filets vom Hering
verschiedene Sorten
200/190-g-Dose je
(1 kg = 6.45/6.79 €)

1.29



Hela Gewürzketchup
verschiedene Sorten
500-ml-Flasche je
(1 Liter = 3.58 €)

1.79



Hofgut Rapshonig mit Frühjahrsblüte
mild cremig, 250-g-Glas
(1 kg = 9.96 €)

2.49



Pom-Bär
verschiedene Sorten
75-g-Beutel je
(1 kg = 14.80 €)

1.11



nippon Puffreis mit Schokolade
Vollmilch oder Zartbitter
200-g-Packung je
(1 kg = 8.95 €)

1.79



Knoppers Milch-Haselnuss-Schnitte 8+1 gratis
verschiedene Sorten
225-g-Packung je
(1 kg = 8.84 €)

1.99



Fruity Souls
verschiedene Sorten
80-g-Packung je
(1 kg = 31.13 €)

2.49



**Dreamies
Katzensnack**
verschiedene Sorten
60-g-Beutel je
(1 kg = 16.50 €)

0.99



Kleiner Feigling
20/15% vol.
verschiedene Sorten
12 x 20-ml-Packung je
(1 Liter = 24.96 €)

5.99



12 ouzo
38% vol. oder
**12 Gold
Anislikör**
36% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 14.27 €)

9.99



**L'Oréal
Elvital
Shampoo**
oder **Spülung**
verschiedene Sorten
300/250-ml-Flasche je
(1 Liter = 11.63/13.96 €)

3.49



**Hendrick's
Gin** oder
Another Gin
44% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 39.99 €)

27.99



**Monkey Shoulder
The Original
Blended Malt
Scotch Whisky**
40% Vol.
0,7-Liter-Flasche
(1 Liter = 35.70 €)

24.99



**blend-a-med
Zahncreme**
verschiedene Sorten
75-ml-Tube je
(1 Liter = 11.87 €)

0.89



Deutschland
**HITZEFREI
Weinschorle**
verschiedene Sorten
oder **Sangria**
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.99 €)

2.99



**Rotkäppchen
Sekt** oder
Fruchtsecco
verschiedene Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 3.99 €)

2.99



**Fairy
Hand-Geschirrspülmittel**
verschiedene Sorten
450-ml-Flasche je
(1 Liter = 2.87 €)

1.29



hohes C Soft

verschiedene Sorten
1-Liter-PET-Flasche je
zzgl. 0.25 € Pfand

1.79



Powerade

verschiedene Sorten
0,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



effect Energy Drink Original oder Zero

koffeinhaltig
0,33-Liter-Dose je
(1 Liter = 2.39 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Gerolsteiner Mineralwasser

verschiedene Sorten
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0.73 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.09



hella Mineralwasser

verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.46 €)
zzgl. 4.50 € Pfand

5.49



Paulaner Spezi oder Spezi Zero

koffeinhaltig
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.10 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

10.99



Paderborner
verschiedene Sorten
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.80 €)
zzgl. 3.10 € Pfand

7.99



König Pilsener

24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste
(1 Liter = 1.51 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

11.99



Budweiser Budvar Original Czech Lager

24 Flaschen à 0,33 Liter
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.89/1.50 €)
zzgl. 3.42/3.10 € 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.