

FÜLSCHER

nah & frisch



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

0.99



Nackensteak
 natur und gewürzt
 1 kg

10.90



Deutschland
Speisefrühkartoffeln
 Sorte siehe Etikett
 festkochend, vorwiegend
 festkochend oder mehligkochend
 2-kg-Beutel je
 (1 kg = 1.50 €)

2.99



Mövenpick
Gourmet-Frühstück
 verschiedene Sorten
 250-g-Glas je
 (1 kg = 9.96 €)

2.49



Jacobs
Krönung
 verschiedene Sorten
 500-g-Packung je
 (1 kg = 13.98 €)

6.99



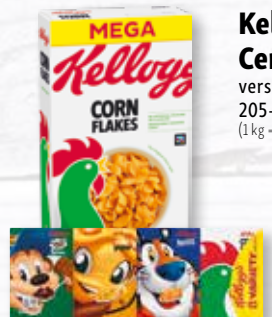
Zott
Sahne-Joghurt
 verschiedene Sorten
 140-g-Becher je
 (1 kg = 3.50 €)

0.49



KoRo
Erdbeerscheiben, Bananenscheiben, Mango- oder Ananasstücke
 gefriergetrocknet
 20-40-g-Beutel je
 (1 kg = 74.75-149.50 €)

2.99



Kellogg's
Cerealien
 verschiedene Sorten
 205-500-g-Packung je
 (1 kg = 5.98-14.59 €)

2.99



Paulaner
Spezi oder Limo
 verschiedene Sorten
 teilweise koffeinhaltig
 0,33-Liter-Dose je
 (1 Liter = 2.09 €)
 zzgl. 0.25 € Pfand

0.69



Cubers
Eiswürfel oder Nordfrost Crushed Ice
 gefroren, 2-kg-Beutel je
 (1 kg = 0.90 €)

1.79

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 80 Minuten
Pro Portion ca. 450 kcal

Laktosefrei

175 g Langkornreis
400 ml Wasser
Salz
4 gelbe Paprika
4 orange Paprika
100 g Wirsing- oder
Chinakohl
100 g Chorizo

200 g Kidneybohnen (aus der Dose)
Pfeffer
Cayennepfeffer
1 EL Öl
400 g stückige Tomaten
(aus der Dose)
3 EL Sojasoße
3 EL Wasser

Gefüllte Paprika mit Reis und Kidneybohnen

Reis mit Wasser und 1 TL Salz zum Kochen bringen. Bei geringer Hitze 16 Minuten quellen lassen. Mit einer Gabel auflockern und etwas abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit Paprika waschen. Von den Schoten jeweils einen Deckel abschneiden. Kerne und weiße Häutchen entfernen. Kohl in feine Streifen, Chorizo in Scheiben schneiden. Kidneybohnen in ein Sieb geben und abspülen. Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Kohl, Chorizo und Kidneybohnen unter den Reis mischen. Kräftig mit Pfeffer und Cayennepfeffer würzen, mit Salz abschmecken. Mischung in die Schoten füllen. Eine Auflaufform fetten. Stückige Tomaten mit Sojasoße und Wasser mischen und in die Form füllen. Paprika nebeneinander auf die Tomatensoße setzen, Deckel auflegen. Paprika 50 Minuten im unteren Drittel des Ofens backen. Sollten die Ränder zu stark bräunen, mit Alufolie abdecken. Paprikaschoten heiß mit der Tomatensoße servieren.

Tipp: Für eine vegane Variante Chorizo durch Räuchertofu ersetzen.



Spanien

Paprika rot
oder **Paprika-Mix**
rot-gelb-grün

Kl. I, 500-g-Pack je
(1 kg = 3.98 €)

1.99



aus Norddeutschland

Mini Gurken

Kl. I
Stück

0.69



Spanien

Rispentomaten

Kl. II, 500-g-Schale
(1 kg = 4.98 €)

2.49



aus Norddeutschland

Speisemöhren

Kl. I
1-kg-Beutel

1.49



aus Norddeutschland

Schmorgurken

Kl. I
1 kg

3.99



Italien/Spanien

Aprikosen

Sorte siehe Auszeichnung
Kl. I, 1 kg

3.99



Italien/Spanien

**Mini-
Wassermelonen**

Kl. II, Stück

3.99

weißfleischig



Spanien

Wilde Pfirsiche
„Paraguayos“

Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 3.58 €)

1.79



aus Norddeutschland

Tafeläpfel
„Honey Crisp“

Kl. I, 650-g-Schale
(1 kg = 3.83 €)

2.49

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Schnitzel

mit Bratkartoffeln

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Tomatensuppe

mit Fleischklößchen

Portion

6.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Cevapcici Auflauf

Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Saftiges Gulasch

mit Nudeln

Portion

8.50

Freitag 11-13 Uhr warm

**Pulled Pork
Burger**

Portion

7.50



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!



Hähnchenschenkel
sehr saftig und lecker
1 kg

7.50



Rostbratwurst
oder **Schinkenwurst**
perfekt für den Grill
1 kg

12.90



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

1.39



Rum Mettwurst
mild, mit Buchenholz
geräuchert
100 g

1.99



Bresso
Friskäsezubereitung
oder Portionen
verschiedene Sorten
und Fettanteile
150/8 x 15-g-Becher/Packung je
(1 kg = 8.60/10.75 €)

1.29



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

0.99



Hofgut
Käsescheiben
verschiedene Sorten
40-48% Fett i. Tr.
150-g-Packung je
(1 kg = 7.40 €)

1.11



Patros
Weißkäse
aus Kuh-, Schaf-
oder Ziegenmilch
verschiedene Sorten
140-180-g-Packung je
(1 kg = 11.06-14.21 €)

1.99



Grossmann
Dip
verschiedene Sorten
200-g-Becher je
(1 kg = 8.95 €)

1.79



popp
Coleslaw-Salat
Amerikanischer Art, Gurken-
salat, Weißkrautsalat oder
Tzatziki-Salat
400-g-Becher je
(1 kg = 3.73 €)

1.49



Zott
Monte Maxi
Schoko oder White 4 x 100 g
oder **Mega Monte** 400 g
Packung/Becher je
(1 kg = 3.73 €)

1.49



alpro
Mandel- oder
Kokosdrink
Original oder ungesüßt
1-Liter-Packung je

1.99



Arla
Skyr
Milchprodukt
nach isländischer Tradition
verschiedene Sorten
450/400-g-Becher je
(1 kg = 3.31/3.73 €)

1.49



Ferrero
kinder
Maxi-King
3 x 35-g-Packung
(1 kg = 12.29 €)

1.29



Alsan-S
Reform Margarine
250-g-Packung
(1 kg = 4.76 €)

1.19



agrarfrost
Knusper Frites,
Pommes Juliennes
oder Back Frites
gefroren, 750-g-Beutel je
(1 kg = 2.65 €)

1.99

Wagner
Air Fryer Snack
verschiedene Sorten
gefroren
195-g-Packung je
(1 kg = 9.18 €)



1.79



Block House
Burger
verschiedene Sorten, gefroren
400/320-g-Packung je
(1 kg = 14.98/18.72 €)

5.99



Dr. Oetker
Bistro-Baguette
verschiedene Sorten, gefroren
250-g-Packung je
(1 kg = 5.96 €)

1.49



Hofgut
Regenbogenforelle
gefroren, 540-g-Beutel
(1 kg = 11.09 €)

5.99



Hofgut
Asia-Wok-Mix
gefroren, 750-g-Beutel
(1 kg = 3.32 €)

2.49



Jütro
Mais-Kolben
gefroren, 2 x 225-g-Packung
(1 kg = 5.53 €)

2.49



Schöller
Nuui
verschiedene Sorten
270-ml-Packung je
(1 Liter = 9.22 €)

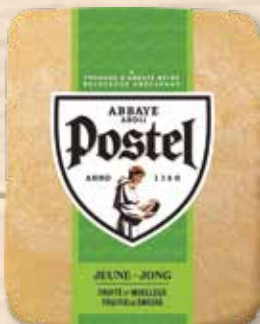
2.49

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Bayernland
Bayernländer
deutscher Schnittkäse
48% Fett i. Tr.
100 g im Stück

0.99



Abtei Postel
Jeune
belgischer Schnittkäse
50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.99



Fromager
Vacherousse d'Argental
französischer Weichkäse
60% Fett i. Tr.
100 g im Stück

2.19



Chio Dip!
verschiedene Sorten
200-ml-Glas je
(1 Liter = 7,45 €)

1.49



**Chio
Tortillas**
verschiedene Sorten
110-g-Beutel je
(1 kg = 10,09 €)

1.11



Nuts oder Lion
5er, verschiedene Sorten
150-166-g-Packung je
(1 kg = 10,78-11,93 €)

1.79



KitKat 4er,
verschiedene Sorten
150-166-g-Packung je
(1 kg = 10,78-11,93 €)

1.79



**De Beukelaer
Prinzen Rolle Cremys**
Nuss-Nougat-Creme oder
Zitron-Buttermilch-Style
172-g-Beutel je
(1 kg = 10,41 €)

1.79



**Ferrero
kinder
Schokolade oder
Yogurette Erdbeere**
100-g-Packung je
(1 kg = 12,90 €)

1.29



**Bonduelle
Gemüse**
verschiedene Sorten
425-ml-Dose je
(Abtropfgew. 220-285 g, 1 kg = 4,53-5,16 €)

1.29



**Holy
Energy**
verschiedene Sorten
3er-Box, 21-g-Packung je
(1 kg = 166,19 €)

3.49



**Jacobs
Tassimo Kapseln**
verschiedene Sorten
8er/16er, 118,4-268-g-Packung je
(1 kg = 16,57-37,50 €)

4.44



**Knorr
Suppenliebe**
2-4 Teller, verschiedene Sorten
für 500-1000 ml, Beutel je
(1 Liter = 0,69-1,38 €)

0.69



Dokas
Katzensnack
Hühnerherzen
 gefriergetrocknet
 15-g-Packung
 (1 kg = 112.67 €)

1.69



Aperol
Spritz
 10,5% vol., 3 Flaschen
 à 0,2 Liter, Packung
 (1 Liter = 11.65 €)

6.99



Oldesloer
Weizenkorn
 32% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 7.84 €)

5.49



L'Oréal
Elvital
Shampoo
 oder **Spülung**
 verschiedene Sorten
 300/250-ml-Flasche je
 (1 Liter = 9.97/11.96 €)

2.99



Mangaroca
Batida De Coco
 16% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 12.84 €)

8.99



Somersby
Cider
 verschiedene Sorten
 4,5% vol.
 0,33-Liter-Dose je
 (1 Liter = 3.00 €)
 zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



Old Spice
Deospray
 oder **Stick**
 verschiedene Sorten
 150/50-ml-Dose/Stick je
 (1 Liter = 19.93/59.80 €)

2.99



Italien
Sento
Primitivo
rosso
 IGT, halbtrocken
 0,25-Liter-Flasche
 (1 Liter = 7.96 €)

1.99

S
SCHNECKLOTH



Deutschland - Nahe
Cuvee
 Qualitätswein
 verschiedene Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 5.32 €)

3.99



fit
Spülmittel
 verschiedene Sorten
 500-ml-Flasche je
 (1 Liter = 2.38 €)

1.19



**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 = 0,40 €)
zzgl. 4,50 € Pfand

4.⁷⁹



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

0.⁹⁹



**Rauch
Eistee**
verschiedene Sorten
0,33-Liter-Dose je
(1 Liter = 2,09 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.⁶⁹



Beck's
verschiedene Sorten
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,39 €)
zzgl. 3,42 € Pfand

10.⁹⁹



Dithmarscher
verschiedene Sorten
20 Bügelflaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,82 €)
zzgl. 4,50 € Pfand

11.⁹⁹



**Carlsberg
Lager Beer**
24 Flaschen à 0,33 Liter
oder **0,0% vol.**
20 Flaschen à 0,5 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1,89/1,50 €)
zzgl. 3,42/3,10 € Pfand

14.⁹⁹



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

14.⁹⁹



**Karlsberg
Mixery
Iced Blue**
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose
(1 Liter = 1,98 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.⁹⁹

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.