

FÜLSCHER

nah & frisch



**Nestlé
Schöller Eis**
verschiedene Sorten
252-840-ml-Multipackung je
(1 Liter = 3.56-11.87 €)

2.99



**Hähnchen-
brustfilet**
1 kg

14.90



Hofgut
aus Norddeutschland
Süßkirschen
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 7.98 €)

3.99



nutella
750-g-Glas
(1 kg = 5.32 €)

3.99



**Gönrgy
Energy**
verschiedene Sorten
koffeinhaltig
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 2.58 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



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

0.39



**Milka
Schokolade**
verschiedene Sorten
85-100-g-Tafel je
(1 kg = 11.90-14.00 €)

1.19



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

2.49



**Knorr
Schlemmer-
sauce**
verschiedene Sorten
250-ml-Flasche je
(1 Liter = 3.96 €)

0.99



**Body Attack
Protein Riegel**
verschiedene Sorten
35-g-Stück je
(1 kg = 28.29 €)

0.99

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!



FÜR 4 PORTIONEN
ca. 15 Minuten
Pro Portion ca. 370 kcal

Vegetarisch
Glutenfrei

100 g bunte Salate
2 rote Zwiebeln
4 Plattpfirsiche (ca. 250 g)
2 EL Zucker
2 EL Butter
250 g Hirtenkäse
4 EL Olivenöl

2 EL weißer Balsamicoessig
1 EL Senf
1 TL Honig
Salz, Pfeffer
4 TL getrockneter
Rosmarin

Salat mit karamellisiertem Plattpfirsich

Salate waschen und trocken schleudern. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden.

Pfirsiche waschen, entsteinen und in jeweils 8 Spalten schneiden. Zucker in einer Pfanne schmelzen, Butter kurz unterrühren. Pfirsichstücke etwa 2 Minuten karamellisieren, dabei bewegen. Auf einen Teller geben.

Hirtenkäse würfeln. Olivenöl, Essig, Senf und Honig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salate klein zupfen, auf Teller verteilen. Lauwarmen Pfirsich, Hirtenkäse und Zwiebelringe auf dem Salat anrichten.

Salat mit Rosmarin bestreuen und mit dem Dressing servieren.

weißfleischig



2.99

Spanien
Wilde Pfirsiche
„Paraguayos“
Kl. I, 1 kg



große Früchte

Spanien/Italien
Blaue Pflaumen
Sorte siehe Auszeichnung
Kl. I, 1 kg

3.99

verzehrrife Früchte



Brasilien/CIV
Mango „Keitt“
Kl. I
Stück

1.99

weißfleischig



Spanien
Wilde Nektarinen
„Platerinas“
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 5.98 €)

2.99



Niederlande
**Cherry-
rispentomaten**
Kl. I, 500-g-Schale
(1 kg = 3.98 €)

1.99



Italien
Rucola Salat
Kl. I, 125-g-Schale
(1 kg = 7.92 €)

0.99



Deutschland
Brechbohnen
Kl. I
1 kg

3.99

festkochend



Israel
**Speise-
frühkartoffeln**
„Regina“ Drillinge
1-kg-Schale

2.49



aus Norddeutschland
Frühweißkohl
Kl. I, 1 kg

0.99

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**
mit Hack
Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm
**Paprika-Hack-
Topf**

Portion

7.90

Freitag 11-13 Uhr warm
Burgunder Braten
mit Brötchen

Portion

5.50



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Wussten Sie, dass wir die Rinder, Schweine und Lämmer persönlich bei unseren Landwirten kaufen. Mit einigen Familien handeln wir schon seit über 50 Jahren. Durch die Nähe und den persönlichen Kontakt wissen wir genau was auf den Höfen los ist. Wir kennen die Haltung, die Fütterung und die Einstellung unserer Landwirte. Außerdem schonen die kurzen Transportwege Tier und Umwelt.

f Fleischerhandwerk
Das Original!



Cevapcici
herrlich würzig
1 kg

13.90



Teewurst
mit Buchenholz geräuchert
1 kg

15.90



Krustenbraten
im Aufschnitt, besonders mager
und saftig abgebraten
100 g

1.99



Rindersalami
aus eigener Schlachtung
100 g

2.39



vegan leben
Hafer-, Reis-
 oder **Baristadrink**
 verschiedene Sorten
 1-Liter-Packung je

0.99



müller
Frucht Butter Milch
 KIRSCH
 NUR 1% FETT

müller
Frucht Butter Milch
 PFIRSICH-NEKTARINE
 NUR 1% FETT

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

0.99



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

0.99



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

1.49



Hansano
Schlagsahne
 mind. 30% Fettgehalt
 250-g-Becher
 (1 kg = 3.96 €)

0.99



Andechser Natur
Jogurt
 verschiedene Sorten
 400-g-Becher je
 (1 kg = 3.23 €)

1.29



Dr. Oetker
Paula Pudding 4 x 125 g,
Paula minis 8 x 50 g
 verschiedene Sorten oder
Paula Snack Vanille 4 x 28 g
 Packung je
 (1 kg = 2.98-13.30 €)

1.49



Vib
Bio Shots
 Ingwer, Kurkuma
 oder Apfel-Mango
 150-ml-Flasche je
 (1 Liter = 8.60 €)
 zzgl. 0.25 € Pfand

1.29



Fol Epi
Scheiben
 verschiedene Sorten
 31-55% Fett i. Tr.
 100-150-g-Packung je
 (1 kg = 10.60-15.90 €)

1.59



Hofgut
Feiner Eier-Salat
klassisch
 200-g-Becher
 (1 kg = 9.95 €)

1.99



Jeden Tag
Brat- und Grilltaler
 mit Käse, Tomate, Basilikum
 oder mit Gouda
 280-g-Packung je
 (1 kg = 8.89 €)

2.49



Agrarfrost
Crazy Frites, Griddies
oder **Minions**
gefroren, 450-g-Beutel je
(1 kg = 4,42 €)

1.99



Wagner
Steinofen
Piccolinis

verschiedene Sorten, gefroren
270/243-g-Packung je
(1 kg = 6.63/7.37 €)

1.79



Hofgut
Paprika-Streifen 1000 g,
Romanesco-Mix oder
Röschen-Trio 750 g
gefroren, Beutel je
(1 kg = 2.49/3.32 €)

2.49



iglo
Fertiggericht
verschiedene Sorten, gefroren
450/425-g-Beutel je
(1 kg = 6.64/7.04 €)

2.99



Hofgut
Chicken
Kentucky Style
gefroren, 400-g-Packung
(1 kg = 8.73 €)

3.49



followfood
Wildlachs
Filetspitzen
gefroren, 360-g-Beutel
(1 kg = 20.81 €)

7.49



Hofgut
Eis
verschiedene Sorten
500-ml-Becher je
(1 Liter = 5.98 €)

2.99



Cubers
Quick
Ice
140-g-Becher
(1 kg = 10.64 €)

1.49

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Beemster
mild oder **pikant**
holländischer Schnittkäse
mindestens 48% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.19



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

1.79



Landana
Gewürzkäse
holländische Schnittkäsezubereitung
verschiedene Sorten
48/50% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.49



Haribo
Goldbären-, Starmix-,
Kinder-Party- oder
Knallbunt-Minis
250/230-g-Beutel je
(1 kg = 7.16/7.78 €)

1.79



Storck
Toffifee
Classic oder White
15 Stück
125-g-Packung je
(1 kg = 9.52 €)

1.19



funny-frisch
Chipsfrisch
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 7.40/6.34 €)

1.11



Maretti
Bruschette
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 9.93 €)

1.49



Maoam
JoyStixx
oder **MaoMixx**
325/250-g-Beutel je
(1 kg = 6.12/7.96 €)

1.99



Barilla
La Collezione
Pasta Integrale oder
Albronzio
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 3.58 €)

1.79



Schwartau
Corny Haferkraft
verschiedene Sorten
4 x 35-g-Packung je
(1 kg = 12.79 €)

1.79



KoRo
Erdbeer-Chips
gefriergetrocknet
100-g-Beutel
(1 kg = 79.90 €)

7.99



Bautz'ner
Senf
mittelscharf oder scharf
200-ml-Becher je
(1 Liter = 1.95 €)

0.39



Starbucks
Kaffee kapseln
verschiedene Sorten
10er, 51-57-g-Packung je
(1 kg = 61.23-68.43 €)

3.49



vegan leben
Mandelmus
braun oder weiß
250-g-Glas je
(1 kg = 23.96 €)

5.99



Frolic
Hunde-Snack
 verschiedene Sorten
 105-180-g-Beutel je
 (1 kg = 5.50-9.43 €)

0.99



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

10.99



**Ouzo
 of Plomari**
 40% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 14.27 €)

9.99



Pril
Handgeschirrspülmittel
 verschiedene Sorten
 675/450-ml-Flasche je
 (1 Liter = 2.06/3.09 €)

1.39



KRITze
Lakritzlikör
 verschiedene Sorten
 21,8% vol.
 0,5-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 11.98 €)

5.99



**Grand Sud
 Wein**
 verschiedene Sorten
 0,25-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 6.76 €)

1.69



Ajax
**Allzweck-
 reiniger**
 verschiedene Sorten
 1-Liter-Flasche je

1.49



Italien
SENTO
Primitivo
 IGT, halbtrocken
 und weitere Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 5.32 €)

3.99



Freixenet
Carta Premium
 oder 0,0% alkoholfrei
 verschiedene Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 5.32 €)

3.99



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

0.89



Powerade
verschiedene Sorten
0,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1,98 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.99



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

1.29



Volvic
Mineralwasser
Naturelle
1,5-Liter-PET-Flasche
(1 Liter = 0.46 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.69



Vilsa
Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.42 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

4.99



deit
Limonade
zuckerfrei
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
12 PET-Flaschen à 1 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.75 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

8.99



Veltins
Pilsener
oder **V+Curuba**
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1.58 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Astra
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
27 Flaschen à 0,33 Liter
20 Flasche à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.12/1.51 €)
zzgl. 3.66/3.10 € Pfand

9.99



Holsten
Export oder **Edel**
27 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.12 €)
zzgl. 3.66 € Pfand

9.99



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

11.99

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.