

FÜLSCHER

nah & frisch



müller
Müllermilch oder **Shake**
 verschiedene Sorten
 400-ml-Flasche je
 (1 Liter = 1.98 €)
 zzgl. 0.25 € Pfand

0.79



Filetköpfe
 vom Schwein,
 sehr zart und mager
 1 kg

8.90



BIO
 Dominikanische
 Republik
Bananen
 1 kg

1.99



Langnese
Flotte Biene
 verschiedene Sorten
 500-g-Spendertube je
 (1 kg = 9.98 €)

4.99



Melitta
Kaffee
 verschiedene Sorten
 500-g-Packung je
 (1 kg = 11.58 €)

5.79



kinder Riegel,
duplo, duplo withe
 oder **kinder bueno**
 18 Riegel, 215-378-g-Big-Pack je
 (1 kg = 11.75-20.65 €)

4.44



Lorenz
Crunchips
 verschiedene Sorten
 150/130-g-Beutel je
 (1 kg = 7.93/9.15 €)

1.19



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

0.49



De Cecco
Teigwaren
 verschiedene Sorten
 500-g-Packung je
 (1 kg = 2.98 €)

1.49



Coca-Cola,
Fanta, Sprite
 oder **Mezzo Mix**
 verschiedene Sorten
 teilweise koffeinhaltig
 12 PET-Flaschen à 1 Liter
 Kiste je
 (1 Liter = 1.00 €)
 zzgl. 3.30 € Pfand

11.99

große XXL Früchte



Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!



FÜR 4 PORTIONEN
ca. 45 Minuten
Pro Portion ca. 380 kcal
Laktosefrei

2 Zwiebeln	100 ml Ananassaft
je 1 rote und grüne Paprika	250 g Ananasstücke
4 EL Öl	½ TL gemahlener Koriander
Salz	½ TL Kurkuma
500 g Schweineschnitzel	2 EL Reisessig
2 EL Tomatenmark	1 EL Speisestärke
300 ml Fleischbrühe	

Schweinegeschnetzeltes in Paprika-Ananas-Soße

Zwiebeln pellen, Paprika vierteln und putzen.
Alles in Streifen schneiden.

Gemüse in einer Pfanne in 2 EL Öl etwa 4 Minuten
braten. Salzen und aus der Pfanne nehmen.

Schweinefleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
Im restlichen Öl anbraten. Tomatenmark kurz mitbra-
ten, dann Brühe und Saft angießen. 4 Minuten köcheln
lassen. Ananasstücke, gegartes Gemüse, Gewürze und
Essig zufügen, noch einmal aufkochen.

Soße mit etwas angerührter Speisestärke binden. Noch
einmal abschmecken und servieren.

Tipp: Dazu passt Basmatireis.

Costa Rica

Ananas

„Tropical Gold“

super sweet

Kl. I, Stück



3.99

verschieden gereifte
Früchte



Peru/Kolumbien

Avocado

„Hass“ oder „Fuerte“

Kl. I, Stück je

1.49



Ägypten

Saftorangen

„Valencia“

Kl. I, 1,5-kg-Beutel
(1 kg = 1,99 €)

2.99



Deutschland

Kulturheidelbeeren

Kl. I

300-g-Schale
(1 kg = 13,30 €)

3.99

besonders aromatisch

MISS PERFECT
LIGHT & SWEET DELICIOUS

Belgien

**Cherry-
rispentomaten**

Kl. I, 200-g-Schale
(1 kg = 14,95 €)



2.99



aus Norddeutschland

Bundmöhren

Kl. I, Bund

1.49

große Knollen



aus Norddeutschland

Kohlrabi

Kl. I, Stück

0.69



Deutschland

**Bunter Salat Mix
mit Wurzelballen**

Kl. I, Stück

1.99



aus Norddeutschland

Zucchini

Kl. I
1 kg

1.79

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm

Nacken

mit Ofengemüse

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm

Gemüsesuppe

mit Fleisch-
klößchen
Portion

5.90

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Kartoffelgratin

mit Kochschinken

Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Spießbraten

mit Specksalat

Portion

7.50

Freitag 11-13 Uhr warm

Schaschliktopf

mit Brötchen

Portion

7.50



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Dass das Schweinefleisch in der Pfanne nicht zusammen schrumpft, dafür sorgen unsere Landwirte, die mit dem täglichen Kontakt zu ihren Tieren gesunde und muntere Schweine aufziehen. Hinzu kommen die kurzen schonenden Fahrten zu uns auf den Hof.

f Fleischerhandwerk
Das Original!



**Frischer
Schinkenbraten**
mit Schwarte, bei diesem
Braten eignet sich die
Niedriggarmethode
hervorragend
1 kg

7.20



Frühstücksfleisch
herzhaft gewürzt
100 g

1.69



Bratkasseler
im Aufschnitt,
mit mildem Pökelaroma
100 g

1.89



Bauchrolle
mit Backobst
im Aufschnitt
herzhafter Bauch
mit leckerem Backobst
100 g

1.89



**Arla
Kærgården**
oder **Balance**
ungesalzen oder gesalzen
200-g-Becher je
(1 kg = 7,45 €)

1.49



**Arla
Buko**
Frischkäse oder
Frischkäsezubereitung
verschiedene Sorten und Fettanteile
200-g-Packung je
(1 kg = 4,95 €)

0.99



**Hansano
Schmand**
24% Fett
250-g-Becher
(1 kg = 3,16 €)

0.79



**Popp
Fleischsalat**
verschiedene Sorten
200-g-Becher je
(1 kg = 7,45 €)

1.49



Bresso
**100%
Pflanzlich**
Kräuter oder Knoblauch
140-g-Becher je
(1 kg = 14,21 €)

1.99



Dr. Oetker
Löffelglück
Sahne-, Grießpudding,
Grütze oder
High Protein Pudding,
Porridge oder Milchreis
verschiedene Sorten
500/400-g-Becher je
(1 kg = 3,98/4,98 €)

1.99



Ehrmann
Joghurt natur
3,8% oder 1,5% Fett
500-g-Mehrweg-Glas je
(1 kg = 2,22 €)
zzgl. 0,15 € Pfand

1.11



NOA
Hummus oder
Brotaufstrich
verschiedene Sorten
175-g-Becher je
(1 kg = 10,23 €)

1.79



Jeden Tag
Käseaufschnitt
250-g-Packung
(1 kg = 7,56 €)

1.89



Hansano
**haltbare
Weidemilch**
3,5% oder 1,5% Fett
1-Liter-Packung je

1.19



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

0.99



Magnum
verschiedene Sorten
6 x 100 ml, Packung je
(1 Liter = 5.82 €)

3.49

**Langnese
CreMISSIMO**
verschiedene Sorten
750-900-ml-Becher je
(1 Liter = 2.21-2.65 €)



1.99



Dr. Oetker
Pizza Ristorante
oder **Bistro Flammkuchen**
verschiedene Sorten, gefroren
265-410-g-Packung je
(1 kg = 4.85-7.51 €)

1.99



Costa
Wildlachsfilets
gefroren
200-g-Packung
(1 kg = 34.95 €)

6.99



iglo
Frisch vom Feld
Natur-Gemüse
verschiedene Sorten, gefroren
400-g-Packung je
(1 kg = 4.98 €)

1.99



Biogreno
Erbsen, Erbsen & Möhren,
Gemüse-Mix, Buttergemüse
oder **Blumenkohl**
gefroren, 300-g-Packung je
(1 kg = 3.97 €)

1.19



Biogreno
Lachs-Filets
gefroren
250-g-Packung
(1 kg = 27.96 €)

6.99



Biogreno
Himbeeren
gefroren
300-g-Packung
(1 kg = 9.97 €)

2.99

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Rücker
Alt-Mecklenburger
Rahmig-Kräftig oder
Rahmig-Mild
deutscher Schnittkäse
60/45% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.19



St. Mang
Original Allgäuer
Limburger
deutscher Weichkäse
40% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.39



Géramont
der Cremige oder der Frische
französischer Weichkäse
60/64% Fett i. Tr.
100 g im Stück je

1.79



**Ben's
Original
Saucen**
verschiedene Sorten
400/395-g-Glas je
(1 kg = 4.98/5.04 €)

1.99



**Ben's
Original
Express-Reis**
verschiedene Sorten
220-g-Beutel je
(1 kg = 6.77 €)

1.49



**Bähncke
Dressing**
verschiedene Sorten
380-425-g-Flasche je
(1 kg = 3.98-4.45 €)

1.69



**Heinz
Tomato
Ketchup oder
Mayonnaise**
400-ml-Squeeze-
Flasche je
(1 Liter = 4.98 €)

1.99



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

1.29



**Biogreno
Crunchy**
verschiedene Sorten
500-g-Beutel je
(1 kg = 4.98 €)

2.49



**Lavazza
Caffè Crema
oder Espresso**
verschiedene Sorten
1-kg-Packung je

14.99



Pringles
verschiedene Sorten
185/160-g-Dose je
(1 kg = 9.68/11.19 €)

1.79



**Milka
Kekse oder Kuchen**
verschiedene Sorten
140-185-g-Packung je
(1 kg = 9.68-12.79 €)

1.79



m&m's
verschiedene Sorten
281-330-g-Packung je
(1 kg = 12.09-14.20 €)

3.99



**Bahlsen
Leibniz Butterkeks
Original, Kakao 200 g
oder weniger Zucker 150 g
Packung je
(1 kg = 5.95/7.93 €)**

1.19



felix
Knabber-Mix
 oder **Crispies**
 verschiedene Sorten
 60/45-g-Beutel je
 (1 kg = 16.50/22.00 €)

0.99



Aperol
Aperitivo
 11% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 14.27 €)

9.99



Lillet
L'Apéritif
 weiß oder rosé
 17% vol.
 oder blanc 0% vol.
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 15.99 €)

11.99



Smirnoff
Vodka
 37,5% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 14.27 €)

9.99



Jameson
Irish Whiskey
 40% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 21.41 €)

14.99



Botucal
Reserva
Exclusiva
 40% vol.
 0,7-Liter-Flasche
 (1 Liter = 42.84 €)

29.99



Südfrankreich
Grand Sud
Chardonnay
 Vin de Pays, trocken
 und weitere Sorten
 1-Liter-Flasche je

3.49



Italien
Negroamaro
Primitivo
 IGT, trocken
 und weitere Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 3.32 €)

2.49



Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco
 verschiedene Sorten
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 4.39 €)

3.29



HITZE
FREI
Weinschorle, Schorle,
alkoholfrei
weiß oder rosé
oder Sangria
 0,75-Liter-Flasche je
 (1 Liter = 3.99 €)

2.99



Volvic Touch
oder **Tee**
verschiedene Sorten
1,5-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0.99 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.49



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

1.79



Schweppes
verschiedene Sorten
1,25-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 1.11 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

1.39



Fürst Bismarck Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,75 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0.44 €)
zzgl. 3.30 € Pfand

3.99



Holsten Pilsener
oder **alkoholfrei**
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.26 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

9.99



Bitburger Premium Pils
24 Flaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.54 €)
zzgl. 3.42 € Pfand

11.99



Flensburger Bier oder **Küstenlimo**
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
20 Bügelflaschen à 0,33 Liter
Kiste je
(1 Liter = 1.97 €)
zzgl. 4.50 € Pfand

12.99



Holsten Pilsener
oder **Edel**
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1.18 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.59



Lübzer Pils oder **Naturradler**
verschiedene Sorten
0,5-Liter-Dose je
(1 Liter = 1.18 €)
zzgl. 0.25 € Pfand

0.59

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.