

FÜLSCHER

nah & frisch



Schwartau

Extra, Samt, Samt weniger Zucker, weniger Zucker oder Zero

verschiedene Sorten

255-340-g-Glas je

(1 kg = 5.85-7.80 €)

1.99



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

11.90



Costa Rica/
Domenikanische Republik
Bio Bananen
1 kg

1.99



**müller
Milchreis**

verschiedene Sorten
200/180-g-Becher je
(1 kg = 2.20/2.44 €)

0.44



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

6.99



**Milram
Käsescheiben**
verschiedene Sorten
und Fettanteile
150-g-Packung je
(1 kg = 9.93 €)

1.49



**Paulaner
Spezi, Cola oder
Limo Orange**
teilweise koffeinhaltig
6 Flaschen à 0,33 Liter
Packung je
(1 Liter = 2.02 €)
zzgl. 0.48 € Pfand

3.99



**Knorr
Pasta- oder
Kartoffelsnack**
verschiedene Sorten
48-69-g-Becher je
(1 kg = 14.35-20.63 €)

0.99



**kinder
Riegel, duplo
oder duplo white**
18 Riegel + 2 gratis
420/364-g-Big-Pack je
Big Pack je
(1 kg = 9.50/10.96 €)

3.99



**Pril
Handgeschirrspülmittel**
verschiedene Sorten
675/450-ml-Flasche je
(1 Liter = 1.91/2.87 €)

1.29

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 20 Minuten
+ 3 Stunden Schmorzeit

Pro Portion
ca. 870 kcal

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| 1 Knoblauchknolle | 2 EL Tomatenmark |
| 1 grüne Paprika | 150 ml Rotwein |
| 3 EL Butterschmalz | 400 ml Fleischbrühe |
| 4 Rinderbäckchen à ca. 400 g | 500 g Kartoffeln |
| Salz | 400 g Knollensellerie |
| 1 Lorbeerblatt | 2 EL Butter |
| 10 Pfefferkörner | 1 EL Mehl |
| 1 Rosmarinzwig | 40 ml Milch |
| | 1 EL grünes Pesto |

Rinderbäckchen in Knoblauch mit Selleriestampf

Knoblauch zerteilen und pellen, Zehen in dünne Scheiben schneiden. Paprika waschen, putzen und fein würfeln. Butterschmalz in einem Bratentopf erhitzen. Rinderbäckchen etwa 3 Minuten anbraten, wenden und salzen, Knoblauch, Lorbeerblatt, Pfefferkörner, Rosmarinzwig und Tomatenmark zufügen, alles weitere 3 Minuten braten. Mit Rotwein und Brühe ablöschen. Paprikawürfel zufügen, aufkochen und Deckel auflegen. 3 Stunden bei geringer Hitze schmoren, zwischendurch eventuell Flüssigkeit ergänzen. Kartoffeln und Knollensellerie schälen und grob würfeln. 25 Minuten vor Ende der Garzeit in Salzwasser aufkochen und garen. Abgießen. 1 EL Butter mit Mehl in einem kleinen Topf anschwitzen. Rinderbäckchen warmhalten, Bratensud durch ein Sieb zur Mehlschwitze geben, aufkochen, gut verrühren und abschmecken. Übrige Butter und Milch zu den Selleriekartoffeln geben, stampfen. Pesto zufügen, mit Salz abschmecken. Rinderbäckchen anrichten, mit der Bratensoße überziehen und mit Selleriestampf servieren.



aus Norddeutschland

Speisekartoffeln

Sorte siehe Etikett, festkochend, vorwiegend festkochend oder mehligkochend
2,5-kg-Beutel je
(1 kg = 1.00 €)

2.49



aus Norddeutschland

Knollensellerie

Kl. I
1 kg

0.99



aus Norddeutschland

Weißkohl

Kl. I
1 kg

0.99



aus Norddeutschland

Gourmet Speisemöhren

Kl. I
1 kg

1.79



aus Norddeutschland

Speisekürbis „Hokkaido“

1 kg

1.49



Südafrika

Mandarinen „Nadorcott“

Kl. I
1 kg

2.99



Neuseeland

Kiwi „Hayward“

grün, Kl. I, Stück

0.69



aus Norddeutschland

Tafelbirnen „Conference“

Kl. I, 1-kg-Schale

2.49



aus Norddeutschland

Tafeläpfel „Elstar“

Kl. I, 1-kg-Schale

2.49

Unsere Mittagstisch- Angebote:

Aus eigener
Herstellung,
immer frisch
zubereitet!

Montag 11-13 Uhr warm
Nackensteak
mit Bratkartoffeln

Portion

7.50

Dienstag 11-13 Uhr warm
Gyrossuppe

Portion

8.50

Mittwoch 11-13 Uhr warm

Kartoffelauflauf

mit Hack, Spinat
und Feta
Portion

6.90

Donnerstag 11-13 Uhr warm

Saftiges Gulasch

mit Nudeln

Portion

8.50

Freitag 11-13 Uhr warm

Burgunderbraten

mit Brötchen

Portion

5.50



regional.ehrlich.transparent

FÜLSCHER

Fleisch & Wurst

Weil es nicht egal ist wo das Fleisch herkommt!
Qualität mit Herkunftsgarantie.



Fleischerhandwerk
Das Original!



Dicke Rippe
frisch oder geräuchert
vom Schwein
1 kg

6.90



Hüftschntzel
vom Schwein,
sehr mager und saftig
1 kg

8.50



Gutsleberwurst
streichart fein oder herzhaft
mit Leberwürfeln
100 g

1.49



**Holsteiner
Katenschinken**
Pape, vom Original,
handgesalzen,
100 g

2.49



Dr. Oetker
Paula Pudding 4 x 125 g, 8 x 50 g
Paula Snack Vanille 4 x 28 g
 oder **Marmorette** 4 x 100 g
 verschiedene Sorten
 Packung je
 (1 kg = 2.98-13.30 €)

1.49



Landliebe
Fruchtjoghurt
 verschiedene Sorten
 500-g-Mehrweg-Glas je
 (1 kg = 2.22 €)
 zzgl. 0.15 € Pfand

1.11



Bio
Biogreno
Skyr natur
 0,2% Fett
 400-g-Becher
 (1 kg = 3.98 €)

1.59



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

1.11



Saint Albray,
 oder **Saint Agur**
 verschiedene Sorten
 und Fettanteile
 125/180-g-Packung je
 (1 kg = 18.32/12.72 €)

2.29



Der milde
Chavroux
 Ziegenfrischkäse oder
 Ziegenfrischkäsezubereitung
 verschiedene Sorten
 und Fettanteile
 150-g-Packung je
 (1 kg = 15.26 €)

2.29



Dr. Oetker
Crème fraîche
 verschiedene Sorten, 150/125 g
 oder **Cuisine** 250 ml
 Becher je
 (1 kg = 6.60/7.92/1 Liter = 3.96 €)

0.99



LÄTTA
 verschiedene Sorten
 450-g-Becher je
 (1 kg = 2.64 €)

1.19



VEGAN
Like
Fleischalternative
 verschiedene Sorten
 180/175-g-Schale je
 (1 kg = 13.83/14.23 €)

2.49



Gosch
Shrimps-Salat
 125-g-Becher
 (1 kg = 19.92 €)

2.49



Jeden Tag
Käse-Snack
 Gouda und Maasdamer
 oder Butterkäse und Emmentaler
 220-g-Packung je
 (1 kg = 12.23 €)

2.69



Magnum Multipack
verschiedene Sorten
255-330-ml-Packung je
(1 Liter = 7,55-9,76 €)

2.49

Mövenpick Premium-Eis
verschiedene Sorten
850/800-ml-Packung je
(1 Liter = 2,34/2,49 €)



1.99



agrarfrost Bratkartoffeln
oder **Kartoffelpuffer**
gefroren
600-g-Beutel/Packung je
(1 kg = 3,32 €)

1.99



Frosta Fertiggericht
verschiedene Sorten, gefroren
375-g-Beutel je
(1 kg = 7,44 €)

2.79



Italpizza la Numero Uno
verschiedene Sorten, gefroren
410-440-g-Packung je
(1 kg = 5,66-6,07 €)

2.49



Hofgut Kaiser Gemüse, Blumenkohl, Blattspinat, Junger Porree 1000 g
oder **Pariser Karotten** 750 g
gefroren, Beutel je
(1 kg = 1,99/2,65 €)

1.99



Hofgut Backfisch-Filets
gefroren
250-g-Packung
(1 kg = 11,96 €)

2.99



Hofgut Chicken Cheese Nuggets
gefroren, 400-g-Packung
(1 kg = 8,73 €)

3.49

...nur erhältlich in Märkten mit Bedientheke!



Milram Burländer
deutscher Schnittkäse
30/45% Fett i. Tr.
100 g im Stück

0.99



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

1.79



Rote Hexe
Schweizer Schnittkäse
aus Rohmilch
55% Fett i. Tr.
100 g im Stück

2.49



**Hofgut
Marzipan
Kartoffeln**
125-g-Beutel
(1 kg = 15,92 €)

1.99



**kinder
Schoko-Bons
Classic**
200-g-Beutel
(1 kg = 14,95 €)

2.99



**Trolli
Fruchtgummi**
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 5,93 €)

0.89



**ültje
Erdnüsse**
verschiedene Sorten
180-g-Dose je
(1 kg = 9,39 €)

1.69



funny-frisch
Frit-Sticks, Jumpys,
Zwiebli-Ringe,
Hula Hoops, Cornados oder
Paprika-Ecken
75-100-g-Beutel je
(1 kg = 11,10-14,80 €)

1.11



**Hofgut
Kessel-Chips**
verschiedene Sorten
150-g-Beutel je
(1 kg = 6,60 €)

0.99



**Dr. Oetker
Vitalis Müsli**
verschiedene Sorten
390-600-g-Packung je
(1 kg = 3,70-5,69 €)

2.22



**De Cecco
Teigwaren**
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2,98 €)

1.49



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

0.69



**Tomato
al Gusto** oder
Speciale al Gusto
verschiedene Sorten
400/390-g-Packung je
(1 kg = 4,23/4,33 €)

1.69



**Heinz
Nordsee
Remoulade
Sauce**
400-ml-Kopf-
standflasche
(1 Liter = 4,98 €)

1.99



**Felix
Soup
Geschmacksvielfalt
vom Land oder
aus dem Wasser**
verschiedene Sorten
6 x 48-g-Packung je
(1 kg = 6.91 €)

1.99



**Grasovka
Vodka**
38% vol.
0,5-Liter-Flasche
(1 Liter = 15.98 €)

7.99



**Kyle's Club
Gin oder Rum**
40% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 19.99 €)

13.99



**Lenor
Weichspüler**
verschiedene Sorten
38/36-WL-Flasche je
(1 WL = 0.06 €)

2.19



Jim Beam
verschiedene Sorten
40/32,5% vol.
0,7-Liter-Flasche je
(1 Liter = 14.27 €)

9.99



**Falckenstein
Grauer Burgunder**
Qualitätswein, trocken
und weitere Sorten
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 5.32 €)

3.99



**Pantene
Pro-V
Shampoo, Spülung
oder Miracles**
verschiedene Sorten
160-300 ml
Flasche/Tube je
(1 Liter = 9.97-18.69 €)

2.99



**Vignoble
des Aubas**
Blanc oder Rosé
trocken
0,75-Liter-Flasche je
(1 Liter = 6.65 €)

4.99



**Rotkäppchen
Sekt oder
Fruchtsecco**
verschiedene Sorten
200-ml-Flasche je
(1 Liter = 5.55 €)

1.11



**Cottonelle
feuchtes
Toilettenpapier**
verschiedene Sorten
42er-Nachfüllpackung je

1.19



Capri-Sun
verschiedene Sorten
10 x 0,2-Liter-Packung je

(1 Liter = 1,75 €)

3.49



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

0.69



Sinalco Cola oder Limonade
verschiedene Sorten
teilweise koffeinhaltig
1,25-Liter-PET-Flasche je
(1 Liter = 0,63 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.79



Vilsa Mineralwasser
verschiedene Sorten
12 Glasflaschen à 0,7 Liter
Kiste je
(1 Liter = 0,57 €)
zzgl. 3,30 € Pfand

4.79



28 Black Energy Drink
Açaí oder Açaí Zero
koffeinhaltig
0,25-Liter-Dose je
(1 Liter = 3,96 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.99



Warsteiner Pilsener
0,5-Liter-Dose
(1 Liter = 1,38 €)
zzgl. 0,25 € Pfand

0.69



Holsten Pilsener
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 = 1,20 €)
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. Teilweise KI-bearbeitete/generierte Bilder verwendet. Die Abgabe unserer Ware erfolgt nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Irrtümer vorbehalten. Für Druckfehler keine Haftung.