

nah & frisch



**Mars
Mixed Minis**
400-g-Beutel
(1 kg = 9.98 €)

3.99

mager (Stück/
Scheiben) 1 kg **5.99** mit Filet (Stück/
Scheiben) 1 kg **6.29**



Frisches Kotelett
durchwachsen, Stück/Scheiben
1 kg

5.49

3-kg-Korb je



aus Norddeutschland

**Tafeläpfel
„Elstar“, „Boskoop“
oder „Holsteiner Cox“**
Kl. I
(1 kg = 1.66 €)

4.99



**Den Gamle Fabrik
Fruchtaufstrich**
verschiedene Sorten
380-g-Glas je
(1 kg = 6.55 €)

2.49



**Gepa
Faires Pfund
Bio Kaffee**

gemahlen, ganze Bohne
oder Espresso
500-g-Packung je
(1 kg = 19.98 €)

9.99



**Biogreno
Joghurt mild
aus Weidemilch**
3,8% oder 1,8% Fett
500-g-Becher je
(1 kg = 1.76 €)

0.88



**Milka
Haselnusscreme**
350-g-Glas
(1 kg = 7.11 €)

2.49



**Biogreno
Suppe**
verschiedene Sorten
400-g/380-ml-Dose je
(1 kg = 4.23 €, 1 Liter = 4.45 €)

1.69



**Jeden Tag
Frischkäse**
Classic natur oder Kräuter
300-g-Packung je
(1 kg = 5.30 €)

1.59



**Birkel
Hartweizen-
Eiernudeln**
verschiedene Sorten
500-g-Packung je
(1 kg = 2.58 €)

1.29

Rezept: HierLeben
Foto: Frederik Röh/Henrik Matzen

Rezeptidee!

FÜR 4 PORTIONEN
ca. 50 Minuten
Pro Portion ca. 300 kcal

Vegan
Glutenfrei
Laktosefrei

½ Bund Suppengrün
500 g festkochende
Kartoffeln
2 EL Öl
2 EL Tomatenmark

800 ml Gemüsebrühe
150 g Berglinsen
2 EL Sojasoße
1 EL Senf
Pfeffer

Kartoffel-Linsen- Topf

Suppengrün putzen. Gemüse in 1,5 cm große Würfel schneiden. Petersilie mit Stängeln hacken. Kartoffeln schälen, halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Suppengemüse anbraten.

Tomatenmark zufügen und etwas mitbraten. Brühe angießen, Kartoffeln und Linsen zufügen und aufkochen. Zugedeckt 35 Minuten köcheln lassen.

Eintopf mit Sojasoße, Senf und Pfeffer abschmecken. Vor dem Servieren mit Petersilie bestreuen.



10-kg-Sack je

aus Norddeutschland

Speisekartoffeln
„Linda“ festkochend,
„Gala“ vorwiegend festkochend
oder „Lilly“ mehligkochend
(1 kg = 0.70 €)

6.⁹⁹



aus Norddeutschland

Weißkohl
Kl. I
1 kg

0.⁷⁹



aus Norddeutschland

Rotkohl
Kl. I
1 kg

0.⁹⁹



aus Norddeutschland

Steckrüben
1 kg

0.⁹⁹



aus Norddeutschland

Knollensellerie
Kl. I
1 kg

0.⁹⁹



aus Norddeutschland

Speisekürbis
„Hokkaido“
1 kg

1.⁴⁹

2-kg-Beutel



aus Norddeutschland

Speisezwiebeln
Kl. II
(1 kg = 1.00 €)

1.⁹⁹

2-kg-Beutel



aus Norddeutschland

Speisemöhren
Kl. I
(1 kg = 0.75 €)

1.⁴⁹



aus Norddeutschland

Porree
Kl. I
1 kg

1.⁹⁹



Mövenpick
Feinjoghurt, Sahnepudding
oder Mousse
verschiedene Sorten
150/80-g-Becher je
(1 kg = 4.60/8.63 €)

0.69

Nur in Märkten
mit Frischetheke.



Andechser Natur
Alpenblumenkäse
österreichischer Schnittkäse
50% Fett i. Tr.
100 g im Stück

1.99



Frosta
High Protein
Fertiggericht
verschiedene Sorten, gefroren
500-g-Beutel je
(1 kg = 8.98 €)

4.49



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

3.99



Chio
Tortillas-Chips
verschiedene Sorten
110-g-Beutel je
(1 kg = 9.00 €)

0.99



Knorr
Fix
verschiedene Sorten
28-90-g-Beutel je
(1 kg = 5.44-17.50 €)

0.49



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

4.99



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



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

11.99



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

9.99



**Frischer
Schweinebauch**
im Stück oder in Scheiben
1 kg

5.99



**Kasseler
Lachsbraten**
im Stück
1 kg

8.49



**Puten-
brustbraten**
im Stück
100 g

1.39



**Zartes
Rinder-
hüftsteak**
in Scheiben geschnitten,
natur oder gewürzt
100 g

2.49



**Frischer
Rinderbraten**
oder **Rindergulasch**
leicht durchwachsen
100 g

1.59



**Holsteiner
Landmettwurst**
100 g

2.22



Fleischsalat
mit und ohne Kräuter
aus Offenstallhaltung
100 g

1.59



Jagdwurst
aus Offenstallhaltung
100 g

1.69



Bierschinken
aus Offenstallhaltung
100 g

1.69

nah & frisch

Roger Laß Am Bahnhof 4 25924 Klanxbüll Öffnungszeiten: Mo-Fr: 6.00-18.30 Uhr | Sa: 6.00-14.00 Uhr | So: 7.30-12.00 Uhr | Tel.: 04668 360
Carstensen Nordseestraße 31 25813 Husum/Schobüll Öffnungszeiten: Mo-Fr: 7.00-19.00 Uhr | Sa: 7.00-16.00 Uhr | Tel.: 04841 3546

ik IHR KAUFMANN

Unser Laden Krummhorn 1 24819 Haale Öffnungszeiten: Mo-Sa: 6.00-12.00 Uhr | Di, Do, Fr: 14.00-18.00 Uhr | Mo, Mi, Sa: nachmittags geschlossen | Tel.: 04874 383

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. Sie finden uns auch im Internet unter: www.nahundfrisch.de