

## REZEPT DER WOCHE

### Hackfleischkugeln mit Erbsenpüree



Ein optisch schönes Gericht. Foto: zvg

Für vier Personen

#### Zutaten

- 250 g Gelberbsen
- 1 EL Butter
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1 TL Kreuzkümmel, gemahlen
- 200 g Hackfleisch
- 100 g Fleischkäsebrät
- 1/2 Zwiebel, gehackt
- 1 EL Peterli, gehackt
- 1 EL Kräuternessig
- 1 EL Erdnussöl
- 2 dl Rotwein
- 2 TL Braune Bratensauce aus der Tube
- 1 dl Portwein
- 1 TL Butter
- Salz, Pfeffer

#### Zubereitung

1. Gelberbsen über Nacht einweichen. Anschliessend unter fliessendem Wasser gut abspülen. Butter in einem Topf erhitzen, Zwiebeln, Gelberbsen und Kreuzkümmel dazugeben und gut andünsten. 5 dl Wasser dazugeben. Aufkochen und auf kleinem Feuer einkochen lassen, bis die Flüssigkeit verkocht ist und die Erbsen ganz weich sind. Gelegentlich umrühren.
2. Mit dem Mixstab fein pürieren und erst jetzt mit Salz und Pfeffer abschmecken, da sonst die Erbsen hart bleiben.
3. Hackfleisch und Brät vermischen, Peterli, Zwiebeln und Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermischen und baumnussgrosse Kugeln formen. Im Öl rundum anbraten, mit Rotwein ablöschen, Bratensauce dazugeben und etwas einkochen lassen. Porto dazugiessen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Gelberbsenpüree in ein Dressiersack füllen, auf einer tiefen Servierplatte rundum einen ca. 4 bis 6 cm hohen Rand dressieren. Hackfleischkugeln auf der Plattenmitte anrichten.

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Weitere Rezepte finden Sie auf <http://www.volg.ch/rezepte/>



## Eine «Bärenjagd» durch Cham

Maturandin entwickelte eine Schnitzeljagd mit Rätseln

Im Rahmen ihrer Maturaarbeit hat die Chamerin Charlotte Dawson-Townsend in Zusammenarbeit mit Cham Tourismus und der Abteilung Verkehr und Sicherheit eine bärenstarke Schnitzeljagd durch die Gemeinde kreiert.

Neu kann Cham mittels einer «Bärenjagd» erkundet werden. Die Schnitzeljagd wurde von der Chamerin Charlotte Dawson-Townsend ins Leben gerufen. Als Abschlussarbeit ihrer Matura hat die 18-Jährige gemeinsam mit Cham Tourismus und der Abteilung Verkehr und Sicherheit der Einwohnergemeinde Cham einen Rätsel-Trail für Jung und Alt entwickelt. Dieser führt unter anderem an Chamer Wahrzeichen wie der St. Jakobs Kirche, dem Vilette Park, dem Lorzenweg oder dem neuen Papiergleisweg vorbei. «Mit der Bärenjagd möchte ich die Leute dazu animieren, gemeinsam draussen Spass zu haben, zusammen zu knobeln und Cham neu zu entdecken», sagt Charlotte Dawson-Townsend. Auf einer Postkarte, die beim Start vor der Gemeindebibliothek Cham beim Eingang kostenlos bezogen



Den QR-Code scannen: Entwicklerin Charlotte Dawson-Townsend. Foto: zvg

werden kann, ist die barrierefreie Route eingezeichnet. Durch das Scannen von QR-Codes mit dem eigenen Smartphone gelangen die Schnitzeljägerinnen und -jäger zu Hinweisen und Aufgaben, welche sie zum nächsten Posten führen. Diese sind jeweils mit roten Bären-tatzen gekennzeichnet, welche Charlotte Dawson-Townsend selber durch die Gemeinde platziert hat. Auf der Rückseite der Postkarte ist Platz vorhanden, um die Lösungszahlen der Rätsel zu notieren. Mit der richtigen Zahlenkombination kann am Ende der Schnitzeljagd die Schatztruhe geöffnet wer-

den und das Geheimnis um den Bären wird gelüftet. «Es freut uns sehr, dass junge Chamerinnen und Chamer wie Charlotte unsere Gemeinde durch ihre kreativen Ideen bereichern und aufwerten», erklärt Sara Hübscher, Präsidentin Cham Tourismus. Für die Chamer «Bärenjagd» sollten ungefähr eineinhalb bis zweieinhalb Stunden eingeplant werden. Die Schnitzeljagd ist kostenlos und kann auf Deutsch oder Englisch absolviert werden. Die Route ist barrierefrei und sowohl mit dem Rollstuhl als auch mit dem Kinderwagen passierbar. PD

## Für alle Bewegungsfreudigen

Die Sonderzeitung in dieser Ausgabe der Zuger Woche zeigt: Die Zugerberg Finanz Trophy ist breit abgestützt. Sponsoren, Vereine und Freiwillige tragen dazu bei, dass die Trophy bald wieder zahlreiche Menschen dazu motiviert, sich zu bewegen.

Wer sich regelmässig bewegt, tut sich Gutes. Pro Woche zweieinhalb Stunden Sport in mittlerer Intensität oder 75 Minuten in hoher Intensität, so die Empfehlung des Bundesamtes für Gesundheit. Darum unterstützt auch der Kanton Zug die Trophy. Regierungsrat Martin Pfister fasst zusammen: «Die Idee ist bestechend einfach, die Resonanz entsprechend gross. Es ist ein seit Jahren erfolgreiches Angebot für alle Zugerinnen und Zuger und ein grosser Beitrag für die Bewegungs- und Gesundheitsförderung im Kanton. Die Bereitschaft der ehrenamtlich tätigen Helferinnen und Helfer ist unglaublich wertvoll und ein wichtiger Pfeiler für den Erfolg des Angebotes.»

#### Ideales Training

Am nächsten Samstag, 26. Februar, startet die Trophy mit der Pre-Start-Etappe im Herti. Doris Nagel-Wallimann, die schnellste Läuferin der letzten Jahre, hat die erste lange

Etappe, welche am 26. März in Steinhausen startet, als Vorbereitung für den Zürich Marathon auf ihrem Trainingsplan. Der Chamer Trophy-Dominator Philipp Arnold tut es ihr gleich, denn auch er startet am 10. April in Zürich. «Die hügelige Strecke ist zwar nicht ideal, reizt mich aber dennoch für ein Training», so Arnold, dessen Ziel für Zürich fünf Prioritätsstufen kennt: «1. ins Ziel kommen. 2. Gesund ins Ziel kommen, dass ich mich schnell erhole. 3. Eine Zeit zwischen 2.32 h und 2.35 h. 4. Eine persönliche Bestzeit. Und 5.

eine Zeit unter 2.30 h, das wäre die Krönung.»

#### Alle willkommen

An der Zugerberg Finanz Trophy starten aber keinesfalls nur Überflieger wie Nagel-Wallimann oder Arnold. Und das macht sie aus. Egal wie alt, egal wie schnell, egal wie oft – die Trophy heisst alle willkommen und macht alle zu Gewinnern bzw. Gewinnerinnen. Sie tun etwas für ihre Gesundheit und sie nehmen an der Verlosung von attraktiven Preisen teil. Alle Details unter [www.zugerbergfinanz-trophy.ch](http://www.zugerbergfinanz-trophy.ch). PD



Am Samstag geht es mit der Pre-Start-Runde los. Foto: zvg

## KURZMELDUNGEN

### Wer hat diesen Mann gesehen?



Vermisst: Thomas Ammann.

Seit Montag, 31. Januar 2022, wird in der Stadt Zug vermisst:

#### Thomas Ammann

- 47-jährig
  - ca. 180 cm gross
  - schlanke Statur
  - blaue Augen
  - nackenlange braune Haare
  - trägt oft einen Dreitagebart
- Thomas Ammann hätte am Montag, 31. Januar, einen Arzttermin wahrnehmen müssen, blieb diesem jedoch fern. Seither fehlt von ihm jede Spur. Besonderheiten: Thomas Ammann hat deutlich sichtbare Verletzungen im Gesicht. Diese erlitt er bei einem Sturz einige Tage vor seinem Verschwinden. Hinweise über den Verbleib des Vermissten sind erbeten an die Zuger Polizei unter der Telefonnummer T 041 728 41 41 oder an jede andere Polizeidienststelle. PD

### Menschen mit Zivilcourage gesucht

Der Kanton Zug sucht Persönlichkeiten mit Zivilcourage. Die Sicherheitsdirektion anerkennt dieses persönliche Engagement und verleiht deshalb jährlich den «Zuger Preis für Zivilcourage». Ausgezeichnet werden Personen, die sich im vergangenen Jahr für ihre Mitmenschen und deren Sicherheit eingesetzt haben. Damit soll die Bereitschaft der Zugerinnen und Zuger gefördert werden, verstärkt im Sinne der Gesellschaft zu handeln und füreinander Verantwortung zu übernehmen. Nicht nur besondere Taten von Zugerinnen und Zugern sollen belohnt werden. Auch Personen aus anderen Kantonen, die im Kanton Zug Zivilcourage bewiesen haben, kommen für den Preis in Frage. Die Preissumme beträgt 1000 Franken. Nominationsvorschläge für den «Zuger Preis für Zivilcourage» können nur von Drittpersonen eingereicht werden. Bitte melden Sie die möglichen Kandidatinnen und Kandidaten schriftlich bis zum 31. März an die Sicherheitsdirektion des Kantons Zug, «Zuger Preis für Zivilcourage», Postfach, 6301 Zug, oder per E-Mail an [info.sd@zg.ch](mailto:info.sd@zg.ch) und dokumentieren Sie die Meldung mit entsprechenden Nachweisen, z.B. mit Fotos oder Berichten. PD

**YOUNG · FRESH · TRENDY.**  
**ERLEBE DAS NEUE SUNSHINE RADIO**

**SUNSHINE**  
RADIO