

REZEPT DER WOCHE

Knusprige Eier an Senfsauce



Knusprige Eier an einer Senfsauce, das klingt verlockend, z.v.g.

Rezept für vier Personen

Zutaten Für die Eier:

3 EL Cornflakes
100 g Paniermehl
1 Ei
4 Picknick-Eier, gekocht
100 g Mehl
Öl zum Frittieren, z.B. Erdnussöl

Zutaten Für die Sauce:

1 EL Körnersenf
2 dl Béchamelsauce
1 EL Estragon, gehackt
Salz, Pfeffer

Zubereitung

1. Cornflakes leicht zerdrücken und mit Paniermehl vermischen. Ei in einem Schüsselchen aufschlagen und verquirlen.

2. Gekochte Eier im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durch das verquirlte Ei ziehen und in der Paniermehl-Mischung wenden. Vorgang wiederholen. Auf einen mit Paniermehl bestreuten Teller legen.

3. Senf in warme Béchamelsauce einrühren und unter Rühren erhitzen. Estragon dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Öl in einer Fritteuse oder einem hohen Topf auf 180 °C erhitzen. Eier darin ca. 2 Min. knusprig frittieren. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.

Zubereitung: 20 Min.

Tipp: Peterli statt Estragon verwenden.

Ein Béchamelsaucen-Rezept, sowie weitere leckere Rezepte finden Sie im Internet unter: www.volg.ch/rezepte



Weltklasse Zürich und OYM gehen Partnerschaft ein

Die erste Gruppe von Schweizer Topathleten trainieren in Cham

Das internationale Leichtathletikmeeting Weltklasse Zürich und das Athletikzentrum für Spitzensport OYM in Cham spannen zusammen. Ein daraus resultierendes Pilotprojekt ermöglicht fünf Leichtathleten, unter modernsten Bedingungen und auf dem neusten Stand der Wissenschaft zu trainieren.

Cham/Zürich Das OYM in Cham wurde im vergangenen Jahr eröffnet und ist dafür bekannt, hochspezialisierte Infrastrukturen für Athletiktraining und Rehabilitation, moderne Sport-Performanceflächen sowie interdisziplinäre Forschung unter einem Dach zu vereinen. Aus der Zusammenarbeit mit Weltklasse Zürich entsteht nun das Diamonds Athletics Program. Ein Pilotprojekt, das fünf erfolgsversprechenden Schweizer Leichtathleten die Möglichkeit bietet, unter modernsten Bedingungen und auf dem neusten Stand der Wissenschaft zu trainieren zu können.

Erfolge nachhaltig sichern

Die Schweizer Leichtathletik befindet sich derzeit in einem Allzeithoch. Noch nie waren in jüngster Vergangenheit Schweizer Leichtathleten derart erfolgreich. Beeindruckend ist zudem die positive Entwicklung in den Nachwuchskategorien. «Das Pilotprojekt im OYM in Cham soll mithelfen, den Höhenflug der Schweizer Leichtathletik



Diese fünf Athleten sind im Pilotprojekt dabei: Dany Brand, Yasmin Giger, Trainer Flavio Zberg, William Jeff Reais, Silke Lemmens und Ricky Petrucciani (v.l.n.r.). z.v.g.

nachhaltig zu gestalten», so Hans-Peter Strebel, Sportvisionär und Gründer des OYM. Unter der Leitung von Cheftrainer und OYM-Projektleiter Flavio Zberg profitieren die ersten fünf Leichtathleten von der modernen und innovativen Infrastruktur und der wissenschaftlichen Betreuung am OYM. Yasmin Giger, Ricky Petrucciani, William Jeff Reais, Dany Brand und Silke Lemmens sind seit Oktober vermehrt in Cham anzutreffen. Das Pilotprojekt mit diesen fünf hoffnungsvollen Schweizer Athleten ist auf drei Jahre ausgelegt. Das Swiss

Diamonds Athletics Program versteht sich als Ergänzung zu den Fördermassnahmen von Swiss Athletics. Ermöglicht und finanziert wird das Projekt von Weltklasse Zürich, den beiden Sponsoren UBS und Schulthess Maschinen AG, Stiftungsgelder und durch Eigenleistung der Athleten. Das Ziel der beiden Parteien OYM und Weltklasse Zürich ist es, die Zusammenarbeit zum Nutzen der Schweizer Leichtathletik über das Pilotprojekt hinaus gemeinsam weiterzuentwickeln. Weitere Infos: www.oym.ch und www.weltklassezuerich.ch PD/NK

12. Rang bei den Weltmeisterschaften

Die Eisschnellläuferin Vera Güntert ist in Topform

Bei den Weltmeisterschaften, die vom 11. – 14. Februar in Heerenveen (NED) stattfanden, lief Vera Güntert bei ihren ersten Massenstartrennen auf den hervorragenden 12. Rang.

Sport Aufgrund der Resultate der zwei Weltcuprennen, die im Januar ebenfalls in Holland stattfanden, qualifizierte sich Vera Güntert für das Massenstartrennen bei den Weltmeisterschaften. Dies allein ist schon sehr bemerkenswert, waren es doch auch ihre ersten beiden Weltcuprennen in ihrer Karriere. Im Halbfinale lief Güntert auf den 6. Platz und qualifizierte sich damit für das Finale, in dem sie wiederum stark und selbstbewusst unterwegs war. Im Zielsprint belegte sie den 7. Platz, was aufgrund der Punkte, die es auch bei den drei Zwischensprints zu gewinnen gibt, für den



Vera Güntert, dritte von vorne in schwarzem Dress.

Foto: Lars Hagen

ausgezeichneten zwölften Schlussrang reichte. Nun geht es zurück zum Trainingsstützpunkt nach Inzell (GER), wo bis Ende Februar noch auf dem Eis trainiert wird. An-

schliessend wird Vera Güntert nach langen sechs Monaten das erste Mal wieder nach Hause in die Schweiz kommen. Die Zuger Woche gratuliert recht herzlich! PD/DK

Riviera Café öffnet am 1. April

Walchwil Der Gemeinderat Walchwil hat das Riviera Café neu an Renate Baur, aus Rickenbach, verpachtet. Sie wird das Café in neuem Glanz erstrahlen lassen und öffnet ab dem 1. April 2021 die Türen für die Gäste – sofern es die Corona-Lage zulässt. Renate Baur wird mit einem frischen, täglichen Angebot (zum Beispiel Piadine und verschiedene Crêpes) auftreten und lokale Spezialitäten sowie Frischprodukte im Verkauf präsentieren. Der Gemeinderat Walchwil dankt den bisherigen Pächtern Stefan Enzler und Marco Zimmermann für Ihr Engagement zum Wohl der Gäste ganz herzlich. Renate Baur wünscht er viel Erfolg und Freude an der neuen Herausforderung. PD/DK

S'PFÖTLI

Tierheim Allenwinden



Im Tierheim Allenwinden suchen laufend dankbare Haustiere ein neues Zuhause. ZW Archiv

Haustiere Der Tierschutzverein Zug führt seit 2003 ein eigenes Tierheim in Allenwinden. Dort werden heimatlose Hunde, Katzen, Nager und Vögel abgegeben und weitervermittelt.

Sollten also auch Sie mit dem Gedanken spielen, sich ein Haustier anzuschaffen, melden Sie sich doch zuerst bei einem Tierheim. Diese dort beheimateten Tiere suchen ein liebevolles und fürsorgliches Zuhause, in dem sie alt werden können und sind dankbar, für ein heimeliges Plätzchen.

Das Tierheim Allenwinden befindet sich an der Riedmatt in 6319 Allenwinden und ist erreichbar unter: 041 711 00 33. Natürlich können Sie auch die Webseite besuchen, die laufend aktualisiert wird: www.tszug.ch NK

YOUNG . FRESH . TRENDY.
ERLEBE DAS NEUE SUNSHINE RADIO

SUNSHINE
RADIO