

Rezept der Woche



Rindshackbällchen mit Tomaten-Mozzarella-Füllung

für 4 Personen

Zutaten

2 Sch. Toastbrot, entrindet
4 EL Milch, warm
450 g Rindshackfleisch
1 Ei, verknüpft
1 Knoblauchzehe, gehackt
2 EL Aceto balsamico, bianco
Salz, Pfeffer, Paprika
30 g Paniermehl
100 g Mozzarella, gewürfelt
2 Tomaten, entkernt und klein gewürfelt

Zubereitung

Toast in warmer Milch einweichen. Hackfleisch mit Toast, Ei, Knoblauch, Essig und Gewürzen gut vermischen. Aus der Fleischmasse 15 flache Küchlein formen. Tomaten und Mozzarella vermischen. Gleichmässig auf die Mitte der Küchlein verteilen. Die Füllung nach oben mit dem Hackfleisch umschliessen. Die Masse mit nassen Händen zu Kugeln drehen und im Paniermehl wenden. Auf einer Grillschale grillieren.

Zubereitung ca. 30 Min. + Grillzeit 30 Min.

frisch und
fründlich **Volg**

Frey + Cie Elektro AG

ZUG Per 1. Mai 2015 übernahm Marco Bianchi die Geschäftsleitung und damit die Verantwortung für die über 30 Mitarbeitenden und Lernenden der Frey + Cie Elektro AG Zug.



- Er freut sich auf die neue Aufgabe. Bianchi ist seit 2005 Mitglied der Geschäftsleitung und des Verwaltungsrates der Frey + Cie eltel AG Suhr. Die Frey + Cie Elektro AG Zug ist ein langjähriges, in Zug gut etabliertes Unternehmen der Elektro-Gebäudetechnik.

Zukunft hat Herkunft

BAAR Eine Ausstellung zu Ehren von Robert Fellmann

Am 30. Mai findet die Vernissage für die Ausstellung «Zukunft hat Herkunft» statt. Mit dabei: Das Alphornbläser-Trio, der Jodlerclub Heimelig Baar, Rapper Tomahawk & Cut-EFX und Dirty Hands.

Von Laura Hürlimann

Es soll ein Denkanstoss für die rapide Veränderung des Dorfbildes sein, denn die Überbauung Marktgasse kommt der grünen Oase Robert-Fellmann-Park, die ihren Namen übrigens Robert Fellmann, einem berühmten Jodelkomponist und Dichter, verdankt, immer näher. Brigitte Moser: «Für uns war immer klar, dass wir für den perfekten Kontrast Graffiti an den Wänden haben möchten». So starteten die Veranstalterinnen einen Aufruf und suchten talentierte Sprayer. Diese mussten sich mit ei-



Bild: Laura Hürlimann

V.l.n.r.: Mirjam Weiss und Brigitte Moser, die Veranstalterinnen. Sprayer: Chris Unternährer, Cham, Simon Weber, Menzingen, Rafael Casaulta, Baar, Raphael Viert, Zug, Emanuel Schweizer, Hagendorn und Matthias Setz, Rotkreuz.

ner kleinen Auswahl an Arbeiten bewerben und wurden dann von der Jury ausgewählt. Sechs Sprayer aus dem Kanton kamen am 14. Mai zusammen und durften hinter dem Kunstkiosk die Schuppen an der

Florastrasse mit ihren Kunstwerken schmücken. In nur einem Tag ist Unglaubliches entstanden. Überzeugen Sie sich selber von den Kunstwerken, und zwar an der Ausstellung vom 30. Mai bis 27. Juni.



B

BOARDSTOCK
SPORT & MUSIC FESTIVAL

Fit in den Sommer mit Aerobic

Der Migros Fitnesspark ist auch am diesjährigen Boardstock Festival vom 14. bis 16. August wieder dabei.

PD/LF - Es ist noch nicht so lange her, da füllten sich die Kursräume der Fitnesscenter mit begeisterten Aerobic-Anhängern und vor allem -Anhängern. Heute findet man auf dem Programm des Migros Fitnessparks Eichstätte allerdings keine klassischen Aerobic-Stunden mehr. Die Beschreibung, worum es sich bei dieser in den 80er-Jahren boomenden Sportart handelt, ist auf der Center-Homepage noch zu finden: «Aerobic ist ein Ganzkörpertraining mit rhythmischen Bewegungen zu verschiedenen Choreographien und motivierender Musik. Hauptziel jeder Lektion ist das Verbessern von Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination.»

Neue Fitness-Trends

Ansonsten wartet der Fitnesspark mit neuen Trends auf: Ob High Intensives Intervall, TRX, Pole Fitness oder Aerial Yoga, gefragt und trainiert werden Kraft, Kondition & Beweglichkeit und es lohnt sich auf jeden Fall, mitzuschwitzen.



Bild: z.v.g.

Mit Aerobic die Fitness verbessern (www.stvzug.ch).

Unter www.fitnesspark.ch/eichstaette/ finden Sie die Kursdetails und weitere Infos.

11. Zuger Aerobic Cup

Wem die Fitnesscenter-Luft nicht so behagt, findet in einem Sport- & Turnverein wie dem STV Zug das passende Umfeld. Hier wird Aerobic noch grossgeschrieben. Die Aerobic & Fitness Riege unter der Leitung von Jacqueline Grüter trainiert jeweils dienstags und studiert gemeinsam tolle Choreographien ein. Der Höhepunkt bil-

det der im September bereits zum 11. Mal stattfindende Zuger Aerobic Cup. Wer (wieder) aktiv werden will, ob mit Aerobic, «Fit mit Spiel», Unihockey, Volleyball oder Seniorenturnen (60+), ist hier am richtigen Ort. Wie der STV Zug auf seiner Homepage verlauten lässt, sind die Ziele «die Förderung des Breitensportes und die Pflege der Geselligkeit. Nebst dem Turnbetrieb sind gesellschaftliche Anlässe wie Turnfahrten, Kegel-, Jass- und Chlausabende fester Bestandteil der Jahresprogramme.»

5000 Franken

HÜNENBERG Der Gemeinderat hat beschlossen, der Glückskette für die Erdbebenopfer in Nepal einen Betrag von 5000 zu spenden. Die Spende soll dem Konto «Rückstellungen für gemeinnützige Institutionen und Hilfe im In- und Ausland» entnommen werden, das jeweils mit einem Prozent des Rechnungüberschusses gespeist wird. Aus dem Überschuss 2014 steht insgesamt ein Betrag von 53'000 Franken zur Verfügung.

6752 Franken

BAAR Der Gemeinderat teilte mit: An die Kosten der Konservierung/Restaurierung des Altarbildes «Rosenkranzmadonna» der Kirche St. Martin, Kirchgasse, Baar, wurde zugunsten der katholischen Kirchgemeinde Baar ein Gemeindebeitrag von 6752 Franken zugesichert. Der Kanton bezahlt den gleichen Betrag. Die Ausrichtung des Kantonsbeitrages ist davon abhängig, dass die Einwohnergemeinde Baar als Standortgemeinde des Baudenkmals einen gleich hohen Beitrag leistet.

S'Pfötli



Bild: Tierheim Allenwinden

Gustav ist einer der beiden Hasen.

PD/EW - Gustav und George sind zwei Hasen der Rasse Löwenkopf und Teddyzwerg. George ist im Juni 2013 und Gustav im Januar 2014 geboren. Die beiden Männchen sind kastriert. Beide sind neugierig und manchmal sogar ein bisschen frech. Georges Fell muss regelmässig gepflegt werden. Sie suchen zu zweit ein Zuhause in einem gut strukturierten Aussengehege. Wenn Gustav und George Ihr Interesse geweckt haben, melden Sie sich beim Tierheim Allenwinden unter der Nummer 041 711 00 33. Ausserdem suchen weitere Schützlinge des Tierheims Allenwinden und der Hundestation Neuheim ein neues Plätzchen mit viel Liebe und Geborgenheit. Weitere Informationen zu den Anlagen und den Tieren finden Sie unter www.tsvzug.ch.

Auf der richtigen Frequenz?

Regionale, nationale und internationale Informationen, Sport, Veranstaltungen und ein abwechslungsreiches Musikprogramm täglich bei Radio Central.

Jetzt **Radio Central-Member** werden und von Vergünstigungen bei verschiedenen Partnern profitieren! **Anmeldung auf www.radiocentral.ch**



RadioCentral

Zug
99.2 MHz