

# Geflügel-Cocktail mit Spargel (1 Pers.)

---

**Zutaten:** 150 g gekochte Hühnerbrust, 100 g Orangenwürfel, 200 g Spargel gekocht und Quarkhollandaise.

Die Hühnerbrust in schmale Streifen schneiden, mit den Orangenwürfeln vermischen. Die Quarkhollandaise vorsichtig unterheben. Mit Spargel reich garnieren und auf Salatblättern anrichten.

## **Quark-Hollandaise**

**Zutaten:** 80 g Magerquark, 1 Eigelb, 5 Eßl. Milch, 2 Eßl. Zitronensaft, ¼ Teel. Senfpulver, Salz

Alle Zutaten gründlich mit dem Quirl verrühren.

**Guten Appetit wünscht Ihnen Familie Tyroller**