



# Horta, gedünstetes Wildgemüse (griechisch)

## Zutaten

500 frische Spinatblätter  
(oder Mangold, Löwenzahn, Brennesseln)  
Olivenöl  
Zitrone  
Salz

## Zubereitung

Horta bedeutet eigentlich nur „Gemüse“ (Agrohorta = Wildgemüse). Auf vielen griechischen Inseln wird für Horta gesammelt, was die Jahreszeit an Wildkräutern hergibt. Das können Löwenzahn, Mangold, oder Brennesseln sein.

Gemüse gut waschen, in Salzwasser dünsten (z.B. mit dem Dampfeinsatz), bis es weich ist. Es können auch die Stengeln der Pflanze mitverwendet werden. Abtropfen lassen. Noch warm mit Olivenöl, Zitrone und ein wenig Salz abschmecken.

*Guten Appetit!*

Rezept eingereicht von Ekaterini Grebien



Land  
Burgenland

