

Rezept

# Ofen-Beete mit Soja-Ricotta, Minzpesto und karamellisierten Pekannüssen

Ein Rezept von Ofen-Beete mit Soja-Ricotta, Minzpesto und karamellisierten Pekannüssen, am 21.05.2026

## Zutaten

### Für den Soja-Ricotta

1-2 Zitronen  
Salz  
500 ml Sojadrink

### Für die Ofen-Beete

8 kleine Rote Bete (á ca. 100 g)  
Salz  
4 TL Olivenöl

### Für das Minzpesto

10-12 Stängel Minze  
1 TL Zitronensaft  
1 TL Hefeflocken  
3-4 EL Olivenöl  
30 g Cashewkerne  
½ TL Ahornsirup  
3-4 EL neutrales Öl  
Salz

### Für die Pekannüsse

50 g Pekannüsse  
1 TL Zucker

## Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | Schwierigkeitsgrad mittel | Zeit Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | Pro Portion Ca. 369 kcal, 23 g F, 10 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

### Soja-Ricotta

1. Die Zitrone(n) auspressen und 30 g Saft abwiegen. Den Sojadrink in einem Topf erhitzen, bis er fast kocht und den Topf vom Herd nehmen. Den Zitronensaft unterrühren - der Sojadrink flockt dabei sofort aus. Die Mischung im Topf 1 Std. abkühlen lassen, dabei zwischendurch umrühren.
2. Ein Sieb mit einem dünnen Küchentuch auslegen und den Zitronen-Sojadrink darin abgießen. Das Tuch fest zusammendrücken, sodass die Flüssigkeit vollständig ausgepresst wird. Den Soja-Ricotta in eine Schüssel geben, kräftig salzen und mit einer Gabel lockern. Dann im Kühlschrank mindestens 2-3 Std. ruhen lassen.

### Ofen-Beete

3. Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Beeten waschen, schälen, die Wurzeln abschneiden und die Knollen zu etwa zwei Drittel tief kreuzförmig einschneiden. In die Form setzen, mit Olivenöl bestreichen und salzen. Die Beeten im Ofen (Mitte) in 45-60 Min. weich garen. Die Einschnitte etwas auseinanderdrücken.
- 

#### **Minzpesto**

4. In der Zwischenzeit die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Einige Blätter für die Deko beiseitelegen. Die übrigen Blätter mit allen weiteren Zutaten in einem hohen Rührbecher mit dem Stabmixer zu einem Pesto pürieren.
- 

#### **Pekannüsse**

5. Die Pekannüsse in Stücke brechen und in einer Pfanne ohne Öl anrösten. Den Zucker darüberstreuen und karamellisieren lassen. Auf Backpapier erkalten lassen.
- 

#### **Anrichten**

6. Die Ofen-Beete teils im Ganzen, teils in Spalten auf Teller setzen. Den Ricotta in den eingeschnittenen Beeten und daneben in Häufchen verteilen. Das Minzpesto und die Pekannüsse dazwischengeben. Mit den übrigen Minzeblättern dekorieren.