



# Lokale Agenda 21 Falkensee AG Umwelt

## Rezepte

Förderverein  
Lokale Agenda 21 Falkensee e.V.

Am Gutspark 4  
14612 Falkensee  
Tel. 0 33 22 - 4 23 68 17  
Fax 0 33 22 - 4 33 68 18

[www.agenda21-falkensee.de](http://www.agenda21-falkensee.de)  
[umwelt@agenda21-falkensee.de](mailto:umwelt@agenda21-falkensee.de)

---

## Couscous mit Kichererbsen, Pinienkernen und Basilikum

- 1 Pck Couscous
- 2 Gläser Kichererbsen
- 1 Pck Pinienkerne
- 1 Bd. Basilikum
- 200 g Tomatenmark

Sambal oelek, Salz, Knoblauchgranulat

Couscous mit kochendem Wasser überbrühen, 10 min ziehen lassen, Pinienkerne ohne Fett in der Pfanne anrösten, Basilikum klein schneiden, zum Couscous das Tomatenmark, Pinienkerne, Kichererbsen, Basilikum dazu geben, mit Sambal oelek und Gewürzen abschmecken