

Kürbis nach afghanischer Art

Zutaten

1,5 kg Kürbis	125 ml Tomatenmark
50 ml Sonnenblumenöl	300 g Naturjoghurt
8 Knoblauchzehen	10 Blätter frische Minze
100 g Zucker	375 ml Wasser
1 EL Ingwer	Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer
2 TL Korianderpulver	

Anleitung

- Bevor es losgeht: Ofen auf 200 Grad vorheizen
- Tomatensauce: Tomatenmark, 125 ml Wasser, 1 durchgepresste Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer und 1 TL Koriander vermengen, in eine Backform füllen, abdecken, 30' in den Ofen
- Kürbis schälen, in Würfel schneiden, in Öl leicht anbraten
- 6 gehackte Knoblauchzehen, 250 ml Wasser, Salz, Zucker, die Tomatensauce, Ingwer, Koriander und Pfeffer vermengen, zum Kürbis geben, abdecken und mind. 25' köcheln
- Joghurt, 1 durchgepresste Knoblauchzehe und Salz vermengen
- Kürbismischung auf einen Teller geben, Joghurtsauce darüber geben und mit Minze bestreuen

Tipp

- Nicht am Zucker sparen; er gibt den besonderen Geschmack.
- Der Ofen muss nicht vorgeheizt werden – das gilt im Übrigen fast immer als Energiespartipp.
- Am besten einen Butternusskürbis verwenden.
- Den Kürbis so lange kochen, bis er weich ist.
- Am Ende eventuell den Deckel abnehmen und solange köcheln lassen, bis die Sauce leicht angedickt ist.
- Mit Fladenbrot servieren.
- Eignet sich sowohl als Vor- als auch als Hauptspeise.

Websitebeitrag nach PRhoch3 Art

Zutaten

2 bis 3 Keywords	Meta-Text: Title
präzise, ansprechende Schreibe	mindestens 1 Bild
1 Überschrift	Alternativtexte, Bildnachweise
1 Teaser	1 CMS
SEO-Wissen	
Meta-Text: Beschreibung	

Anleitung

- Bevor es losgeht: überlegen, welche Keywords den Text tragen sollen
- Ansprechende, präzise Schreibe mit den Keywords vermengen und einen strukturierten Text formen
- Eine Prise Keywords in die Überschrift streuen und daraus anschließend eine URL ableiten
- 1 kurzen Teaser hinzufügen
- Aus dem SEO-Wissen eine Fokus-Keyphrase erzeugen
- 1 Meta-Text-Beschreibung für das Google-Suchergebnis erstellen und Meta-Text-Title hinzufügen
- einen Bild-Alternativtext für Sehbehinderte formulieren
- Alles schön anrichten und im CMS an den passenden Stellen einfügen

Tipp

- Nicht an Keywords sparen; sie geben die nötige Suchmaschinen-Relevanz!
- Aber: Keyword-Stuffing vermeiden; Synonyme der Keywords nutzen – Google wird semantisch immer besser und erkennt sie.
- Mit Teaser die Neugier der LeserInnen wecken.
- Meta-Text-Beschreibung mit einem Call-to-Action abschließen.
- Alternativtext: max. 80 Zeichen; präzise beschreiben, was zu sehen ist.
- Nach Veröffentlichung Text auf verschiedenen Endgeräten aufrufen und Ansicht, Links usw. prüfen.