

Avocado und Guacamole länger frisch halten: 6 Methoden im Test



Wir alle lieben sie: Avocados. In der so harmlos aussehenden Frucht steckt viel Vitamin- und Nährstoff-Power, für die wir sie alle bewundern. Doch die leckeren grünen Dinger können oft ganz schön hinterhältige „Früchtchen“ sein. Das kennst du bestimmt auch: manchmal schaffst du es einfach nicht eine ganze Frucht zu verbrauchen. Ehe du dich versiehst, ist es schon passiert: statt dich in frischem Grün anzustrahlen, hat die übrig gebliebene Hälfte nur noch ein trauriges Braun für dich übrig. Fast so, als würde sie es dir übel nehmen, dass du sie von ihrer anderen Hälfte getrennt hast. Schädlich ist das braune Fruchtfleisch zwar nicht, aber richtig appetitlich leider auch nicht mehr.

Halbierte Avocados frisch halten: 6 „Anti-Aging“-Methoden im Test

Jeder schwört auf eine andere Strategie, um seine Avocado grün zu halten. Diese Tatsache verlangte ganz klar nach einem Test: 6 Tipps, 4 Avocados, ein paar Aufbewahrungsboxen und los ging's:

1. Avocado im Zip-Beutel luftdicht aufbewahren

So wird's gemacht: Avocadohälfte in einen luftdicht verschließbaren Zip-Beutel legen (die die du auch für dein Flugzeug-Handgepäck verwendest). Beutel so weit zu ziehen, dass noch eine kleine Öffnung bleibt. Tief

ausatmen und mit dem Mund die komplette Luft aus dem Inneren der Tüte saugen, sodass – nahezu – ein Vakuum entsteht. Beutel in den Kühlschrank legen. Die Avocado soll so vor dem Sauerstoff der Luft, der die Braunfärbung verursacht geschützt werden.



Gesamte Luft mit dem Mund aus dem Beutel saugen und verschließen

Das Problem in der Praxis: Schon beim Präparieren hielt der vakuumierte Zustand nicht lange an. Schon nach kurzer Zeit war der Beutel – auch nach mehreren Anläufen mit unterschiedlichen Beuteln – wieder mit Luft gefüllt. Wirklich luftdicht scheinen diese Zipper wohl doch nicht zu sein. Also abwarten was die Avocado von der Methode hält.

2. Avocado im Wasserbad aufbewahren

So wird's gemacht: Schale mit kaltem Wasser befüllen, Avocadohälfte vorsichtig hineingleiten lassen und die Schale samt Avocado in den Kühlschrank verfrachten. Das Wasser schirmt die Avocado komplett vom Sauerstoff ab. Da die Avocado viel Fett enthält, kann ihr das Wasser nichts anhaben.

Avocado und Guacamole länger frisch halten: 6 Methoden im Test



Avocado vorsichtig in das Wasserbad legen



Avocado gemeinsam mit geschnittenen Zwiebeln in eine Box legen

3. Avocado mit Olivenöl & Frischhaltefolie behandeln

Halbierte Avocado großzügig mit Olivenöl einstreichen und anschließend mit Frischhaltefolie abdecken – so dass möglichst wenig Fältchen und Lufteinschlüsse entstehen. In den Kühlschrank legen. Durch das Öl bleibt die Folie gut an der Frucht haften und bildet eine zusätzliche Schutzschicht vor dem Sauerstoff.



Fruchtfleisch mit Öl einstreichen und mit Folie bedecken

4. Avocado mit Zwiebeln aufbewahren

Den Boden einer luftdicht verschließbaren Aufbewahrungsbox mit geschnittenen, rohen Zwiebeln bedecken, halbierte Avocado mit hineinlegen, mit dem Deckel luftdicht verschließen und in den Kühlschrank stellen. Die Antioxidantien in den Zwiebelausdünstungen sollen helfen, den Oxidationsprozess zu verlangsamen und somit die Braunfärbung zu verzögern.

5. Avocado mit Zitronensaft einreiben

Das Fruchtfleisch der halben Avocado mit Zitronensaft beträufeln und gründlich damit einreiben. Eingeriebene Avocado in einer luftdicht verschlossenen Box in den Kühlschrank stellen. Auch in Zitronen- und Limettensaft sind Antioxidantien vorhanden, die die Bräunung für einige Zeit verhindern sollen.



Avocado mit Zitrone beträufeln

6. Avocado mit eigenem Kern aufbewahren

Wenn du nur eine halbe Avocado essen möchtest, die kernlose Hälfte zuerst verbrauchen und den Kern nicht aus der zweiten Hälfte entfernen. Avocado mitsamt Kern in eine luftdichte Frischebox legen und in den Kühlschrank stellen. Wie Zwiebel und Zitrone soll auch der eigene Avocadokern Enzyme enthalten, die verhindern,

Avocado und Guacamole länger frisch halten: 6 Methoden im Test

dass sich die Frucht braun färbt.



Avocadohälfte mit Kern und Kontrollfrucht ohne Behandlung

7. Kontrollfrucht

Um einen Vergleichswert zu haben, kommt eine entkernte Avocadohälfte, ohne spezielle Behandlung mit der Fleischseite nach unten in eine luftdichte Frischebox und wandert ebenfalls zu den anderen Versuchskaninchen ab in den Kühlschrank.

Auswertung

In ihren Boxen, Beuteln, Folien und Schälchen konnten die Früchte 24 Stunden ihr Wellnessprogramm genießen. Danach sehen sie wie folgt aus:



Testergebnisse der Avocadohälften nach 24 Stunden Aufbewahrung im Kühlschrank

Zum Vergleich, oben links eine frisch aufgeschnittene Avocado.

Unter den 6 getesteten Tipps ist leider – auch zu meiner Enttäuschung – kein ganz klarer Favorit auszumachen. Doch zu einer kleinen Überraschung ist die Kontrollfrucht geworden – Aber der Reihe nach:

Die Avocado aus dem **Zip-Beutel** hat ihre **Konsistenz zwar nicht verändert**, allerdings **rundherum leicht braun verfärbt**. Im Vergleich zu den anderen Test-Avocados weist sie auf der gesamten Oberfläche eine leichte Verfärbung auf, was meine anfänglichen Zweifel an dieser Methode bestätigt: ganz Luftdicht war sie im Beutel nicht aufgehoben. **Also nicht wirklich empfehlenswert.**

Die Avocado, die im **Wasserbad** übernachtet hat, sieht auf den ersten Blick aus, wie frisch aufgeschnitten. Frisch und **knallgrün**. Allerdings hat sie über Nacht ihre Konsistenz verändert. Sie fühlt sich etwas „**schleimig**“ und „**glibschig**“ an. Für eine Weiterverarbeitung **zur Guacamole ist sie so noch gut geeignet**, wenn du sie allerdings pur und in schönen Streifen essen möchtest, solltest du besser eine der anderen Methoden wählen.

In **Öl und Folie** scheint eine Avocado **nicht besonders gut aufgehoben** zu sein. Dieses Ergebnis würde ich als das schlechteste im Test bezeichnen. Hier ist die **deutlichste Verfärbung** zu erkennen. Die **Konsistenz hat sich zwar nicht wirklich verändert** aber von allen Avocados im Test sieht diese am nächsten Tag **am unappetitlichsten** aus.

Die Avocado, die ihre Nacht gemeinsam mit den **Zwiebeln** verbracht hat, **ist nur im unteren Bereich leicht verfärbt**. Ihre **Konsistenz hat sich nicht verändert** und sie sieht **insgesamt noch recht ansprechend** aus.

Auch die Frucht, die mit **Zitronensaft** eingerieben war, zeigt mit **am wenigsten Verfärbungen**. Sie sieht noch **ordentlich grün** aus und ist **nur unten ganz leicht bräunlich** verfärbt. Das scheint zu funktionieren.

Auch die Hälfte, die ihren Kern behalten durfte, wirkt **appetitlich und noch ziemlich frisch**. Sie ähnelt der mit Zitrone behandelten Frucht. Nur ein paar **leichte braune Striemen** sind zu sehen. Hinter der Methode steckt also mehr als nur ein Mythos. Zum einen verdeckt der Kern einen Teil der Oberfläche, sodass das Fruchtfleisch nicht in Kontakt mit Sauerstoff bekommt. Zum anderen bleibt

Avocado und Guacamole länger frisch halten: 6 Methoden im Test

aber auch die restliche Oberfläche noch ordentlich anzusehen.

Eine klare Überraschung ist die Frucht, die nicht behandelt wurde. Wenn man sich die **unbehandelte Hälfte** anguckt, scheint es gar nicht nötig zu sein, einen großen „Hickhack“ mit den Früchten anzustellen. Wenn du die Avocado sauber zerteilst und die Hälften mit der Schnittkante auf einen ebenen Untergrund legst, ist sie ebenso gut oder **sogar besser geschützt, als bei den anderen Behandlungsmethoden**. Sie bleibt fast so grün wie frisch angeschnitten und verfärbt sich nur minimal. Voraussetzung ist ein möglichst **glatter Schnitt**.

Abschließendes Fazit: Mit Zitrone einreiben, den Kern in der Frucht belassen oder sie **flach auf einen ebenen Untergrund** legen. Mit diesen Tipps hält deine Avocado bis zum nächsten Tag durch.

Und falls alle Tipps nicht gewirkt haben und sie doch mal braun wird: **Im Notfall die gebräunte Oberfläche der Avocado ganz dünn mit einem Löffel abkratzen**. Das hilft im Zweifel immer!

Guacamole frisch halten: 4 Methoden im Test

Verhält sich Guacamole anders? Und welche Tipps helfen hier weiter? Auch das habe ich für dich getestet:

1. Guacamole mit Wasser bedecken

So wird's gemacht: Guacamole in eine **luftdichte Plastikbox** (Deckel mit Dichtung) füllen. Creme mit einem Löffel **fest in die Box drücken** und alle Luftblasen herausdrücken. Oberfläche der Guacamole **glattstreichen** und vorsichtig aber vollständig **mit Wasser bedecken**. Box sicher mit dem Deckel **verschließen und kaltstellen**. Vor dem Servieren: Wasser vorsichtig **abgießen** und die Guacamole **gut durchrühren**.



Guacamole in eine Frischebox mit Dichtung füllen, mit Wasser bedecken und verschließen

2. Guacamole mit Frischhaltefolie abdecken

Guacamole in eine **Frischebox füllen** und **glattstreichen**. **Frischhaltefolie direkt auf der Oberfläche andrücken**. Dabei darauf achten, dass möglichst keine Luftblasen entstehen. Um zusätzlich vor Sauerstoff zu schützen, die Folie über den Rand der Box lappen lassen und mit einem Deckel **luftdicht verschließen**. In den Kühlschrank stellen.



Frischhaltefolie auf der Oberfläche andrücken

3. Guacamole mit Zitrone beträufeln

Wie gehabt Guacamole in eine Box füllen. Vorsichtig mit Zitronensaft **beträufeln** und luftdicht mit einem Deckel verschließen. Im Kühlschrank kaltstellen.

Avocado und Guacamole länger frisch halten: 6 Methoden im Test



Guacamole mit Zitrone beträufeln



Unbehandelte Guacamole

4. Guacamole mit Avocadokern aufbewahren

Auch hier Guacamole in eine Box füllen. Avocadokern mit in die Box legen und luftdicht mit einem Deckel verschließen. Im Kühlschrank kaltstellen.



Avocadokern zur Guacamole in die Frischhaltebox legen

5. Kontrolle: ohne Behandlung

Zum Vergleich habe ich die übrige Guacamole ohne sie zusätzlich zu behandeln in eine Frischebox gefüllt und sie ebenfalls mit in den Kühlschrank gestellt.

Auswertung

Im Gegensatz zu den halbierten Avocados, bei denen man unter den getesteten Methoden keinen klaren Favoriten ausmachen konnte, gibt es beim Guacamole-Test einen deutlichen Sieger. Und es ist – Trommelwirbel – der Wasser Trick! Aber sieh selbst:



Testergebnisse der Guacamole nach 24 Stunden Aufbewahrung

Der Trick mit dem **Wasser auf der Oberfläche** hat super funktioniert. Die Guacamole ist nach wie vor **cremig und grün**, als wäre sie frisch gemacht. Man konnte das **Wasser einfach abgießen**. Es hat sich nicht mit der Creme vermischt. Dazu ist die Guacamole über Nacht gut

Avocado und Guacamole länger frisch halten: 6 Methoden im Test

durchgezogen. Klare Empfehlung zum Nachmachen!

Der Tipp mit Frischhaltefolie hat auch ganz passabel funktioniert. Die Oberfläche ist nur leicht verfärbt und an der Konsistenz hat sich nur minimal verändert. Im Vergleich zu der Wasser-Variante ist diese Guacamole etwas fester.

Sehr ähnlich das Ergebnis der Behandlung mit Zitronensaft: Leichte Verfärbungen auf der Oberfläche und keine Veränderungen an der Konsistenz. Allerdings ist sie nach dem erneuten Durchrühren sehr säuerlich und nicht mehr besonders schmackhaft. Also besser nur nachmachen, wenn du deine Guacamole mit viel Säure magst.

Die Guacamole mit Kern ist etwas brauner geworden als die anderen Cremes. Im Vergleich zu der unbehandelten ist sie dennoch etwas grüner geblieben. Jedoch scheinen die anderen Methoden mehr bewirkt zu haben.

Die unbehandelte Guacamole ist nach 24 Stunden im Kühlschrank ziemlich braun, wie es zu erwarten war. Nicht mehr appetitlich.

Abschließendes Fazit: Wenn du deine Guacamole frisch halten willst, bedecke sie mit Wasser und verschließe sie luftdicht! Dank dieser Methode bleibt sie bis zu 3 Tagen im Kühlschrank frisch und du kannst die Guacamole völlig entspannt vorbereiten. Der Stress, den Dip erst zuzubereiten kurz bevor die Gäste kommen entfällt. Dazu zieht die Creme im Kühlschrank gut durch. Ein hilfreicher Trick, der bei mir ab jetzt immer zum Einsatz kommt.

Dir ging das alles zu schnell und du möchtest erst einmal wissen wie deine Guacamole lecker wird? Kein Problem! Alles zur klassischen, mexikanischen Guacamole und ihrer Zubereitung findest du hier:

Wenn dir die klassische Guacamole zu langweilig ist, versuch es doch mal mit diesen kreativen Varianten: