

Kann man unreife Avocados schneller reifen lassen? 3 Methoden im Test



„Wir wollten dir nur kurz Bescheid sagen, dass wir doch schon ein paar Tage früher vorbei kommen.“ Oje... solche Sätze schmeißen dir schnell mal die gesamte Essensplanung über den Haufen. Du wolltest deinen Gästen extra einen bunten Avocado Salat und saftige Guacamole-Sandwiches zaubern. Die Avocado, die du extra besorgt und in der Küche deponiert hast, ist aber momentan noch hart wie ein Stein und noch so gar nicht startklar. Also was tun, wenn es plötzlich schneller gehen muss, als gedacht und du die Avocado doch schon ein paar Tage früher verarbeiten möchtest? Die **Avocado reifen lassen**, und zwar schnell?

Um der Panik in solchen Situationen vorzubeugen, wird es mal wieder höchste Zeit für ein kleines Küchenexperiment. Getestet werden dieses Mal die gängigsten Methoden, mit denen du **harte, unreife Avocado reifen lassen** kannst, ohne tagelang warten zu müssen.

Ich habe ein paar unreife Avocados besorgt – natürlich gar kein Problem – und dann **3 Methoden Avocados schneller reifen zu lassen** auf Herz und Nieren geprüft. Mit Banane eingewickelt in Papier, im Ofen gebacken oder in Essig-Lake eingelegt – Was funktioniert wirklich?

Avocado reifen lassen - mit Banane oder Apfel in eine Papiertüte

Die Idee

Wenn du deine Avocado reifen lassen möchtest, soll ein kleiner Trick helfen: Die **unreife Frucht, gemeinsam mit einem reifen Apfel oder einer Banane, in eine Papiertüte** oder Zeitungspapier einwickeln. Leg die Früchte gemeinsam in einem eher wärmeren Raum, und lasse sie bei **Zimmertemperatur** liegen. (Wenn es schnell gehen soll, bloß nicht in den Kühlschrank packen!) Apfel und Banane strömen ein **Reifegas** namens „Ethylen“ aus, das den **Reifeprozess anderer Früchte beschleunigt**. Vor kalter Luft geschützt, soll deine Avocado mit dieser Methode in **1-3 Tagen „esreif“** sein.

Für den Reifevergleich habe ich eine Kontrollfrucht alleine und ohne Behandlung, ganz normal bei Zimmertemperatur, für die gleiche Zeitdauer liegen lassen.

Das Ergebnis

Wer glaubt, dass man dank dieser Methode seine Avocado innerhalb weniger Stunden perfekt reifen lassen kann, den muss ich schon an dieser Stelle leider enttäuschen. Nach den ersten 24 Stunden gab es **keine spürbare Veränderung** der Frucht. Den äußeren Reifetest konnte meine verpackte Avocado nach **3 Tagen Reifezeit** bestehen. Erst nach 3 Tagen neben der Banane und eingekuschelt in Zeitung, gab die Avocado beim Drucktest leicht nach und schien reif zu sein. Natürlich ist in der gleichen Zeit auch die Kontroll-Avocado weiter gereift:

Im direkten Vergleich ist die Frucht, die mit Banane verpackt war, **nach 3 Tagen ein wenig weicher** als die unbehandelte Avocado. Bemessen in Zeit, **gewinnst du mit Bananen-Papier-Methode ungefähr 1 Tag**, den die Avocado schneller reif ist, als wenn sie allein vor sich hin reift. Ca. 3 Tage Zeit benötigst du - ausgehend von einer steinharten Frucht - allerdings auch mit Banane.

Konsistenz, Optik und Geschmack

Die **Konsistenz ist angenehm weich** und der **Geschmack buttrig**, wie du es von einer gut gereiften Avocado kennst. Die Frucht ist nicht beschädigt und sieht – außen

Kann man unreife Avocados schneller reifen lassen? 3 Methoden im Test

wie innen – aus wie gewohnt. Diese Methode hat also **keinerlei negative Auswirkungen auf Optik, Konsistenz und Geschmack**. Wenn du deine harte Avocado reifen lassen möchtest und zufällig eine Banane im Haus hast, schadet es nicht, wenn du sie dazulegst. So kommst du schon **einen Tag früher in den cremigen Avocado-Genuss**.

Avocado im Ofen erhitzen

Die Idee

Durch Hitzeeinwirkung im Ofen soll die Avocado dazu gebracht werden, ihr Reifegas auszuströmen. **Eingepackt in Alufolie**, umgibt das Gas die gesamte Frucht und lässt die harte Avocado innerhalb von **20-30 Minuten bei 90 °C im Ofen** reifen und weich werden. Also Avocado verpacken, Ofen an, Tür auf, Avocado rein, Tür zu.

Das Ergebnis

Nach 20 Minuten, nichts. Nach 30 Minuten, nichts. Nach 60 Minuten, eine warme, harte Avocado – sonst nichts. Nach 90 Minuten, eine warme, harte Avocado mit bräunlich verfärbter Schale.

Wie ernüchternd. **Nach 1 ½ Stunden habe ich den Test abgebrochen**, da sich außer der Farbveränderung der Schale einfach nichts tat. **Von schneller Reife keine Spur**. Nach dem Abkühlen habe ich mich dann gewagt, die immer noch harte Avocado einmal aufzuschneiden, um sie auch von innen begutachten zu können. Dort hatte sich überraschender Weise doch etwas getan. Allerdings **nichts Gutes**.

Konsistenz, Optik und Geschmack

Das Fruchtfleisch ist nach dem Backen, speziell im Bereich um den Kern herum, **durchzogen mit braunen Stellen**. Das war nicht das Ziel und auch nicht Sinn der Sache. Außen und innen braune Flecken – so sieht keine leckere, reife Avocado aus, die man gern essen und anbieten möchte. **Weich und cremig ist sie bei der ganzen Aktion mit Folie und Ofen leider auch nicht geworden**. Von dem Zustand einer reifen Avocado wie du sie kennst, ist die gebackene Frucht, auch nach über 1 Stunde im Ofen leider weit entfernt. Das lässt in puncto Geschmack nicht viel erwarten.

Auch geschmacklich hat die gebackene Avocado, wie erwartet, nicht viel zu bieten. Der cremig buttrige Geschmack ist beim besten Willen nicht zu entdecken.

Stattdessen schmeckt die Frucht eher **etwas bitter und unreif**. Diese Methode hat auf ganzer Linie versagt.

Avocado reifen lassen durch Einlegen

Die Idee

Essig und Wasser mischen, etwas Zucker und Salz dazu – fertig ist eine einfache Salzlake. Wenn du jetzt deine **unreife Avocado schälst, in dünne Scheiben schneidest** und sie **2 Stunden in dieser Lake im Kühlschrank einlegst**, soll sie danach angeblich genießbar sein. Durch die Behandlung mit Essig, Zucker und Salz wird ihnen Wasser entzogen und Geschmack, sowie Konsistenz verändert sich. Auf diese Weise verarbeitete Avocados eignen sich dann zwar aufgrund der Essigsäure nicht gut für eine Guacamole, sind aber angeblich lecker in einer Schale Salat oder auf einem Sandwich.

Die Mischung zum Einlegen:

- 150 ml Wasser
- 50 ml Essig
- 5 Esslöffel Zucker
- 1 Teelöffel Salz



Avocadoscheiben im Einmachglas eingegen

Das Ergebnis

Ich kann es selbst kaum glauben, aber **es funktioniert tatsächlich**. Wer Essiggürkchen mag, wird auch den eingelegten Avocadoscheiben gegenüber nicht abgeneigt sein. Nach 2 Stunden im Essig-Wasser, sind die grünen, halbrunden Scheiben **wirklich genießbar**.

Kann man unreife Avocados schneller reifen lassen? 3 Methoden im Test

Konsistenz, Optik und Geschmack

Nach ihrem Bad in der Lake haben die Avocadoscheiben ihre Konsistenz wirklich verändert. Waren sie vor dem Einlegen noch ziemlich hart, sind sie jetzt **weich und cremig**, wie eine reife Avocado – und das **nach nur 2 Stunden**.

Nachdem die Scheiben einige Zeit in Essig gebadet haben, ist es nicht verwunderlich, dass sie den **Essig-Geschmack** nun auch deutlich angenommen haben. Sie **schmecken nicht mehr ganz typisch nach Avocado**, aber auch nicht mehr unreif sondern **cremig-säuerlich**. Sie erinnern ein wenig an Essiggürkchen. Je nachdem wie süßlich oder säuerlich du es magst, kannst du die Mischung der Lake deinem persönlichen Geschmack anpassen. Wenn die Avocado also mit in den Salat oder aufs Brot soll und es mal schnell gehen muss, **eine gute Sache**.

Welche Methode ist die Beste?



Ergebnisse der 3 Methoden im Vergleich

Von der Maßnahme die Avocado im Ofen zu backen kann ich nach meinem Test generell **nur abraten**. Diese Behandlung hat der Avocado in allen Punkten **mehr geschadet, als genützt**. Die Avocado wird braun und bleibt hart, das möchte niemand.

Um zu entscheiden welche der anderen beiden Methoden für dich die Beste ist, solltest du dir folgende Fragen stellen:

1. Wie willst du aus deine Avocado verarbeiten?

Soll aus deiner Avocado cremige **Guacamole** werden? Dann greif besser auf die **Bananen-Methode** zurück. So

reift die Avocado natürlich und ihr Geschmack wird nicht verfälscht. Die Verarbeitung von **eingelegter Avocado zu Guacamole** wäre aufgrund des starken Essiggeschmacks **wirklich kritisch** und hätte zumindest mit der klassischen Avocado-Creme nicht viel zu tun. Sauer macht zwar lustig, aber einer guten Guacamole ist mit etwas Limette deutlich mehr geholfen, als mit Essig durchtränkten Avocados.

Soll die Avocado aufs Brot oder in den Salat? Dann solltest du die **eingelegten Avocados unbedingt testen!** Einem frischen Salat oder einem Sandwich können sie einen **echten Kick** verleihen – vorausgesetzt, du magst die **säuerliche Essignote**. Falls nicht, wirst du allerdings kein großer Fan der eingelegten Scheiben sein.

2. Legst du Wert auf puren, buttrig cremigen Avocado Geschmack?

Auch in diesem Falle solltest du deine Avocado statt sie einzulegen, lieber auf natürlichem Wege oder **neben einer Banane ein paar Tage reifen lassen**. Gib ihr die Zeit, die sie benötigt, um ihren typischen Geschmack zu entfalten. Dann gibt's buttrigen Avocado-Genuss.

3. Wie schnell soll es gehen?

Muss deine Avocado **ganz schnell, innerhalb weniger Stunden** zum Verzehr bereit sein, bleibt dir nur sie Option sie **einzulegen**. Dann kannst du sie **nach 2 Stunden verarbeiten und essen**.

Willst du nur **ungefähr einen Tag gewinnen**, den deine Frucht schneller reif sein soll, ist die Variante sie **mit einer Banane in Papier einzuwickeln** die **schonendste Methode** die Avocado nachreifen zu lassen.

Ist die Avocado dann reif genug kannst du endlich los legen: