

Avocado: Wie du sie schälst, schneidest, zubereitest und länger frisch hältst



Grün, cremig und gesund – so kennst du sie, die Avocado, die „Mutter aller Superfoods“. Doch was steckt wirklich unter ihrer dunklen Schale und warum genau ist sie überhaupt so gesund? Sind wir zu Recht alle Avocado-verrückt?

Bekommen kann man sie mittlerweile überall. Ob im Supermarkt, im Discounter oder auf dem Wochenmarkt – Die Avocado gehört heute zum Standardsortiment. Doch wenn man sie aus dem Regal nimmt, drängt sich eine Frage förmlich auf: Was ist sie nun eigentlich? Obst? Oder doch eher Gemüse? Dadurch, dass sie recht mild und kaum süß schmeckt, würdest du vermutlich schnell auf Gemüse schließen. Aber falsch gedacht!

Die Avocado ist eine Beerenfrucht, die wegen ihres cremigen Geschmacks in einigen Ländern auch „Butterfrucht“ genannt wird. Sie wächst nahezu ganzjährig an den immergrünen Avocado-Bäumen und zählt zu den Lorbeergewächsen. Ursprünglich stammt die grüne Superfrucht aus Südmexiko, wo sie schon vor über 10.000 Jahren angebaut wird. Bis heute gehören Kalifornien und Länder in Zentral- und Südamerika (Mexiko, Chile und Peru) zu den größten Avocado-Anbaugebieten. Aber auch Australien, Südspanien und Südafrika liefern die birnenförmigen Früchte in die Supermarktregale der Welt.

Unter den knapp 400 verschiedenen Avocadosorten gibt es in Deutschland 2 klare Champions: Wenn dich bei

deinem Obsthändler um die Ecke eine Avocado nett anlächelt, ist es meist eine „Fuerte-“ oder eine „Hass-Avocado“. Andere Sorten werden hierzulande nur selten angeboten. Die etwas größere, längliche Avocado mit ihrer birnenähnlichen Form und der glatten, grünen Schale zählt zur Sorte „Fuerte“ und ist geschmacklich eher mild. Ihre kleine Schwester, die „Hass-Avocado“, ist etwas runder und knubbeliger. Sie hat von Beginn an eine dunkle bis schwarze Schale und schmeckt würziger als ihre größere Verwandte.

In der Natur hängen die gesunden, überdimensionalen Beeren in luftigen Höhen von bis zu 15 Metern an ihrem Baum. Sie genießen die Aussicht und fallen dann, ganz unvermittelt und noch völlig unreif, einfach ab. Erst am Boden reifen sie weiter, bis man sie verarbeiten und essen kann. Durch die weltweite Nachfrage und lange Transportwege werden die Früchte heute allerdings meist direkt vom Baum gepflückt und verschifft. Auf dem Schiff, im Supermarkt und deiner Küche können sie in Ruhe nachreifen. Wenn sie den perfekten Reifegrad erreicht haben, kannst du sie dann zu leckeren Köstlichkeiten verarbeiten.

Gesundheitsbooster – diese Nährstoffe machen Avocado wertvoll

Gesund – ja klar! Aber warum eigentlich genau?

Das habe ich mich auch gefragt und bin immer noch beeindruckt, wie viel Gutes in den grünen, unscheinbaren Früchtchen steckt. Die Avocado zählt (gemeinsam mit der Olive) zu den fettreichsten Früchten, die das Obstregal zu bieten hat. Mit 23 Gramm Fett und ca. 200 Kalorien auf 100g (ca. ½ Avocado) könnte man denken „Oh Gott – wie kann diese Frucht nur gesund sein?“ Aber: Die Avocado ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die dein Körper dringend benötigt um gesund zu bleiben. Die Avocadofette erleichtern dem Körper die Aufnahme anderer, fettlöslicher Nährstoffe, die er sonst nur schwer verwerten kann.

Eine Avocado enthält außerdem viele Proteine und senkt ganz nebenbei auch noch den Cholesterinspiegel. Sie ist

Avocado: Wie du sie schälst, schneidest, zubereitest und länger frisch hältst

reich an Vitamin A und E, Kalium und anderen Mineralstoffen, die den Organismus so richtig ankurbeln. Dadurch, dass die Avocado wenig Fructose, also wenig natürlichen Fruchtzucker enthält, kannst du sie auch super abends noch snacken, ohne dass du Magengrummeln fürchten musst. Als wäre das nicht schon genug, behaupten einige Wissenschaftler sogar, dass die grüne "Wunderbeere" mit ihrem Enzym Lipase, dass die körpereigene Fettverbrennung fördert, beim Abnehmen hilft. Eindeutig nachweisen lässt sich das allerdings nicht. So oder so: Ich würde sagen, mit einem Nährstoffcocktail dieses Ausmaßes hat sie sich den Ruf als „Superfood“ verdient.

Augen auf beim Avocado-Kauf – das solltest du beachten

Die Reife einer Avocado erkennen

In den Läden werden (so habe ich das Gefühl) grundsätzlich alle Avocados, als „ready to eat“ oder essreif bezeichnet. Doch nicht immer sind sie wirklich schon verzehrfertig. Oft sind die Früchte noch so steinhart, als wären sie gerade erst vom Baum gefallen. Aber wie erkennst du, wann sie reif und bereit ist, zu leckerer Guacamole verarbeitet zu werden?

Hier die ultimative Reife-Checklist für Avocados:

- 1. Konsistenz:** Eine reife Avocado gibt bei sanftem Händedruck leicht nach. Ist sie noch steinhart, braucht sie noch einige Tage zum Nachreifen. Ist sie sehr weich, liegt sie wohl schon länger da und ist vermutlich überreif. Dann besser Finger weg. (Wichtig: Immer nur ganz vorsichtig mit der ganzen Hand, leichten Druck ausüben und nicht übereifrig mit einem Finger in die Frucht drücken - eine Avocado ist immerhin keine Fernbedienung - sonst gibt's braune Flecken.)
- 2. Farbe:** Bei der kleinen Hass-Avocado spricht eine tief dunkle, bis schwarze Farbe für den optimalen Reifegrad. Die größere Fuerte-Avocado bleibt meist auch bei voller Reife grün. Da hilft dir die Farbe nicht immer weiter.
- 3. Stiel:** Das sicherste Merkmal beim Reife-Check ist der

Stielansatz, am schmalen Ende der Avocado. Kannst du diesen leicht mit dem Finger entfernen, ist dies das erste gute Zeichen. Ist die Freigelegte Stelle darunter schön hell und grün, hat deine Avocado die perfekte Reife. Ist die Stelle unter dem Stiel eher dunkel und braun, hast du wohl etwas zu lange gewartet und deine Avocado ist schon überreif. Die solltest du im Laden besser nicht kaufen, oder wenn du sie schon zu Hause hast, schnell mal von innen angucken. Wenn du den Stielansatz erst gar nicht entfernen kannst, ist diese Avocado unreif und du solltest ihr noch ein bisschen Zeit zum Nachreifen geben.



Links eine überreife Avocado, rechts eine Avocado mit perfektem Reifegrad

Beim Kauf solltest du dir überlegen, wann du die Avocado verwenden möchtest. Früchte, die schon im Laden alle Reifekriterien erfüllen, kannst und solltest du sofort verarbeiten. Allerdings ist hier die Gefahr groß, dass sie bereits einige braune Druckstellen besitzen. Die hast du bei unreifen Früchten zwar nicht, allerdings kannst du sie nicht sofort weiterverarbeiten.

Avocado schneller nachreifen lassen

Nachreifen für eine Avocado ohne Druckstellen – schön und gut. Aber was, wenn es nun doch mal schneller gehen muss? Wenn du den Reifeprozess einer Avocado etwas beschleunigen möchtest, hilft ein kleiner Trick: **Pack die unreife Frucht, am besten gemeinsam mit einem reifen Apfel oder einer Banane, in eine braune Papiertüte oder**

Avocado: Wie du sie schälst, schneidest, zubereitest und länger frisch hältst

Zeitungspapier ein. Lass sie gemeinsam in einem eher wärmeren Raum, 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, ist deine Avocado meist in 1-3 Tagen „essreif“.

Lagerung – so fühlt sich die Avocado wohl

Hast du eine weitestgehend reife Avocado gekauft und möchtest diese bald essen, kannst du sie gut bei Zimmertemperatur 1-2 Tage liegen lassen. Willst du sie allerdings erst später verarbeiten und verhindern, dass sie verdorbt, ab in den Kühlschrank! Das verlangsamt den Reifeprozess deutlich. So hast du auch nach mehreren Tagen noch eine perfekt reife Avocado parat. Kleiner Tipp: Nimm sie für den vollen Geschmack ca. 1 Stunde vor dem Verzehr aus dem Kühlschrank. So gibst's vollen Avocado-Genuss.

Du hast nur eine **halbe Avocado** gegessen und weißt nicht wohin mit der einsamen, zweiten Hälfte? Was tun, damit die Avocado auch am nächsten Tag noch lecker aussieht? Du kannst das **Fruchtfleisch einer Hälfte mit etwas Zitronensaft beträufeln** oder die **kernlose Hälfte mit der flachen Seite auf einen ebenen Teller legen** und im **Kühlschrank** aufbewahren. Alternativ kannst du die halbe Avocado auch mit einer **angeschnittenen Zwiebel** in einer **luftdicht verschlossenen Box** aufbewahren. Welche der zahlreichen Methoden Avocados und Guacamole am Besten vor der Bräunung bewahrt, habe ich in einem kleinen Küchenexperiment selbst getestet. Hier erfährst du [meine Testergebnisse](#).



Avocadohälfte mit halber Zwiebel luftdicht verpacken - so

wird sie nicht braun

Wenn du gar nicht mehr weißt, wohin mit deiner reifen Avocado, kannst du sie, bevor du sie wegschmeißt, auch super **einfrieren**.

- **Option 1:** Avocadohälften oder -scheiben einfrieren. Dazu die Hälften schälen und entkernen, mit etwas Zitronensaft beträufeln und in einem Gefrierbeutel, ins Gefrierfach legen. Zum Auftauen kannst du sie einfach ca. 20 Minuten im Beutel in eine Schale mit Zimmerwarmem Wasser legen.
- **Option 2:** Avocado pürieren, das Püree in eine Eiswürfelform streichen und einfrieren. So kannst du die Avocadowürfel auch super in gefrorener Form in deinem nächsten grünen Smoothie verwenden.

Avocado verarbeiten – in 3 Schritten ran ans wertvolle Innere

Die Avocado ist gekauft und mittlerweile auch perfekt gereift, aber was nun? Wie kommst du am besten an die gesunde Frucht heran? Vom cremigen Genuss trennen dich nur 3 einfache Schritte:

1. Halbieren

Ein scharfes Messer an der langen Seite der Avocado ansetzen und vorsichtig, bis zum Kern einschneiden. Mit dem Messer am Kern entlangfahren und die Frucht so halbieren. Avocado in beide Hände nehmen und die 2 Hälften in entgegengesetzte Richtungen drehen und voneinander lösen.

Avocado: Wie du sie schälst, schneidest, zubereitest und länger frisch hältst



Avocado mit scharfem Messer halbieren



Avocadokern mit dem Löffel herauslösen

2. Kern entfernen

Option 1: Kernhälfte auf einem Handtuch ablegen und so, mit dem Tuch, in eine Hand nehmen. Das Tuch dient deiner Hand als Schutz. Ein scharfes, schweres Messer in den Kern schlagen, sodass es stecken bleibt. Den Kern vorsichtig mit dem Messer herausdrehen.



Avocadokern mit dem Messer herauslösen

Option 2: Mit einem Esslöffel vorsichtig am Kern entlangfahren und ihn so herauslöffeln.

Option 3: Die Kernhälfte mit einem Messer erneut längs am Kern entlang halbieren, sodass 2 Viertel entstehen. Ein Viertel vom Kern abdrehen und den Kern vorsichtig mit den Fingern aus dem anderen Viertel lösen.



Avocado vierteln, um den Kern herauszulösen

3. Schälen

Option 1: Mit einem großen Löffel an der Schale entlangfahren und so das gesamte Fruchtfleisch einer Hälfte, vorsichtig herauslösen. Die Perfekte, schnelle Variante, wenn es dir eh nicht auf die Form ankommt und du die Avocado im Anschluss zerdrücken oder pürieren willst.

Avocado: Wie du sie schälst, schneidest, zubereitest und länger frisch hältst



Fruchtfleisch mit dem Löffel ausschaben

Alternativ kannst du auch vorher das Fruchtfleisch mit einem Messer diagonal einschneiden und anschließend die vorgeschnittenen Scheiben mit einem Löffel herauslösen.

Option 2: Für schöne Scheibchen: die ungeschälte Hälfte mit der flachen Seite nach unten auf ein Schneidebrett legen. Mit einem scharfen Messer vorsichtig längs oder quer die Scheiben in der gewünschten Dicke herunterschneiden. Von jeder Scheibe die Schale vorsichtig ablösen.



Avocado in feine Scheiben schneiden



Die Scheiben einzeln schälen

Zubereitung – so wird die Avocado richtig lecker

Kalt oder warm?

Traditionell wird Avocado roh und kalt verarbeitet. So bleibt ihr Geschmack buttrig, cremig und unverfälscht. Zwar gibt es auch Rezepte, bei der die Avocados gegrillt oder im Ofen überbacken werden. Allerdings musst du dabei ein bisschen aufpassen: **Erhitzt du die Avocado, wird sie sehr schnell bitter** und verliert ihr Aroma. [Hier verraten wir dir, wie du Avocado, Aubergine und Zucchini richtig grillst.](#)

Scheiben, Würfel oder Püree?

Eine Avocado bietet zahlreiche Möglichkeiten:

Echte Avocado-Fans lieben die grüne Frucht einfach pur gelöffelt oder in **Scheiben** auf ihrem Brot. So passt sie super zu Salaten, oder als Topping zu Burgern und Sandwiches. Wenn du etwas experimentierfreudiger bist, kannst du deine Avocadoscheiben auch wie ein Schnitzel panieren und im Anschluss frittieren oder anbraten. Das Ergebnis sind super cremige, lauwarmer Avocado-Pommes im knusprigen Teigmantel.

Avocadowürfel passen super in Salate oder ein Lachstatar. Als Bestandteil einer erfrischenden Salsa passen sie auch gut zu sommerlichen Gerichten.

Du Avocado aber auch einfach **zerdrücken oder pürieren**. Als Mousse eignet sie sich perfekt für gesunde Smoothies, Salat-Dressings oder sogar als gesunde Baby-Nahrung (ab dem 7. Monat). Echter „Baby-Brei-Deluxe“

Avocado: Wie du sie schälst, schneidest, zubereitest und länger frisch hältst

sozusagen. Avocado geht auch als süße Creme, in selbstgemachtem Eis oder – ganz brasilianisch – gemixt mit Kokosmilch als eine Art Schlagsahne. Das wohl bekannteste Gericht aus zerdrückter Avocado ist natürlich die mexikanische Guacamole – cremig, herzhaft und perfekt zum Dippen.



Avocado zerdrücken - die Grundlage jeder Guacamole

wirken. Also viel zu schade um im Bio-Müll zu landen! Die Alternative zur Tonne: auch den Kern verwenden. Du fragst dich wie? Teile ihn mit einem scharfen Messer in Stücke und lass ihn 3 Tage trocknen. Wenn die Stücke durchgetrocknet sind und eine dunkelorangene Färbung angenommen haben, kannst du sie ganz fein mahlen – zum Beispiel mit einer Kaffeemaschine. Das entstandene Pulver schmeckt leicht nussig, herb und passt super als Topping auf dein Müsli, den Frühstücks-Smoothie oder geröstet über den Salat. So nimmst du wirklich alles mit, was die Avocado zu bieten hat.

Schon gewusst? – Wissenswertes zur Avocado

Avocado als Ersatzprodukt

Avocado kannst du beim Backen prima als Ersatzprodukt für herkömmliche Backfette wie Öl, Butter oder Schmalz verwenden. Einfach die gleiche Menge Avocadopüree, statt dem im Rezept angegebenen Fett, dazugeben. Das ist nicht nur gesund, sondern auch eine gute vegane Alternative.

Avocadoöl

Aus der grünen Frucht kann man, wegen ihres hohen Fettgehalts, auch Öl herstellen. Gewonnen wird das Avocadoöl aus dem Fruchtfleisch und ist ebenfalls sehr gesund. In der Küche kannst du es super für Salatdressings, selbstgemachtes Pesto oder zum Braten verwenden. Avocadoöl betont den Eigengeschmack der Gerichte und rundet sie mit seiner milden Note ab. Bekannt ist das grünliche, trübe Öl auch als Kosmetikprodukt.

Avocadokern

Viele wertvolle Inhaltstoffe der Avocado stecken konzentriert in ihrem Kern. Sie können dazu beitragen, das Immunsystem zu stärken und entzündungshemmend