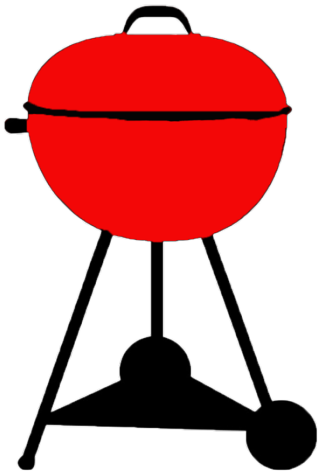
Uwe Schneider

Kerntemperatur & Garstufen für Griller



Kerntemperatur-Tabellen – Garstufen-Überblick

Die Kerntemperatur

Die perfekte Kerntemperatur und der richtige Garzustand beim Grillen sind zwei wesentliche Punkte für ein perfektes Ergebnis!

Die korrekte Kerntemperatur ist im Allgemeinen ein fester Bestandteil der richtigen Zubereitung von Gerichten. Sie ermöglicht eine genaue Steuerung des Garprozesses, unabhängig von der Art des Garguts oder der unterschiedlichen Garstufen. Es sichert zudem die Reproduzierbarkeit perfekter Ergebnisse.

Es ist also kein Zufall, wenn Profis beim Grillen trotz vieler unterschiedlicher Einflüsse es immer wieder schaffen, das optimale Ergebnis aus ihrem Gargut herauszuholen.

Im Anhang finden sich Tabellen mit den Kerntemperaturen sowie ein Überblick der einzelnen Garstufen. Die Kerntemperatur-Tabellen erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit.

Uwe Schneider
Swakopmund 4c | D-26188 Edewecht

Website: https://www.us-mediadigital.de
eMail: info@us-mediadigital.de
Telefon: +49 (0) 44 05 98 92 68 3

Herausgeber: Uwe Schneider

1. Auflage

© 2023 - Uwe Schneider - Edewecht

Rindfleisch	rare	medium	well done	Tipp	Eigene Bemerkungen
Brisket / Brust			86° - 92° C	90° C	
Bürgermeister-Steak		59° - 64° C	80° - 90° C	63° C	
Entrecote		55° - 60° C		57° C	
Färsenstück		58° - 62° C		60ˆC	
Filet	40° - 44° C	51° - 56° C		55° C	
Filet (falsches)		60° - 65° C	70° - 75° C	64° C	
Flanksteak		54° - 57° C		55° C	
Hohe Rippe		58° - 62° C		61° C	
Hüftsteak		55° - 60° C		57° C	
Kotelett		55° - 60° C		58° C	
Pastrami		60° - 64° C		52° C	
Rumpsteak	40° - 44° C	54° - 57° C		72° C	
Porterhouse-Steak		54° - 58° C		56° C	
Ribeye-Steak		55° - 58° C		56° C	
Roastbeef		54° - 60° C		58° C	
Sauerbraten		85° C		85° C	
Tafelspitz			90° C	90° C	
T-Bone-Steak		54° - 58° C		55° C	

Schweinefleisch	medium	well done	Tipp	Eigene Bemerkungen
Bacon Bomb / Hack		70° - 75° C	72° C	
Bauch (gefüllt)	70° - 74° C	76°C	72° C	
Burgunder Schinken		64° - 68° C	66° C	
Filet	58° - 62° C	65° C	60° C	
Filet (gefüllt)	62° - 64° C	66° C	63° C	
Hack		70° - 75° C	72° C	
Kasseler	55° - 63° C	64° - 68° C	60° C	
Kotelett		63° - 68° C	66° C	
Krustenbraten		72° - 77° C	75° C	
Lachs	52° - 58° C	59° - 64° C	55° C	
Leberkäse		72° C	72° C	
Medaillons	58° - 62° C	65° C	60° C	
Nacken / Hals		72° - 76° C	73° C	
Oberschale	63° - 66° C	67° - 70° C	64° C	
Pulled Pork		90° - 94° C	93° C	
Schinken	65° - 68° C	75° C	67° C	
Schulter		74° - 78° C	75° C	
Spanferkel	65° - 69° C	72° - 79° C	67° C	
Spanferkel (Keule)		78° - 82° C	80° C	
Spareribs		80° - 85° C	82° C	

Lammfleisch	medium	well done	Tipp	Eigene Bemerkungen
Filet	50° - 55° C		54° C	
Karree	52° - 57° C		55° C	
Keule	60° - 64° C	70° - 75° C	64° C	
Lachs	55° - 59° C		58°C	
Rücken	60° - 62° C	68° - 75° C	62° C	

Geflügelfleisch	medium	well done	Tipp	Eigene Bemerkungen
Ente (ganz)		80° - 86° C	86° C	
Entenbrust	62° - 65° C		64° C	
Gans (ganz)	75° - 80° C	90° - 92° C	91° C	
Gänseleber-Pastete		46° C	46° C	
Hähnchen (ganz)		80° - 85° C	85° C	
Hähnchenbrust		72° C	72° C	
Perlhuhnbrust		70° C	70° C	
Poulet		85° C	85° C	
Pute (ganz)		80° - 90° C	88° C	
Putenbraten		70° C	70° C	
Truthahn (ganz)		80° - 85° C	84° C	

Wildfleisch	medium	well done	Tipp	Eigene Bemerkungen
Kaninchenfilet	62° - 65° C		64° C	
Kaninchenkeule	58° - 62° C	65° C	62° C	
Hirschmedaillon	60° C		60° C	
Rehbraten		75° - 80° C	77° C	
Rehrücken	54° - 58° C		56° C	
Strauß	55° C		55° C	
Wildschweinbraten		75° - 78° C	77° C	
Wildschweinfilet	58° - 62° C		61° C	
Wildschweinkeule		75° C	75° C	

Fisch	Mindestens ...	Eigene Bemerkungen
Crevette	62° C	
Forelle	63° C	
Hecht	63° C	
Lachs	61° C	
Makrele	63° C	
Rotbarsch	56° C	
Seeteufel	63° C	
Thunfisch	63° C	
Zander	62° C	

Die Garstufen im Überblick

Garstufe	Andere Bezeichnung	Außen	Innen	Kern-temperatur	Bemerkung
very rare	fast roh, blau, bleu	Nur ober-flächlich an gegart	komplett roh	20°C	gut für mageres Fleisch, sehr saftig
rare	blutig, saignant	dünne braune Außenschicht	Kern roh und lauwarm	max. 45°C	Marmorierung nicht ge-schmolzen, etwas zäh, für mageres Fleisch
medium rare	englisch, medium	kräftigere braune Außen-schicht	leicht rosa bis rot	max. 55°C	dunkelroter Fleischsaft, Marmorierung schmilzt, mehr Aroma als roh
medium	rosa, anglaise, halb durchge-braten	Kräftige Kruste, intensives Braun	Etwas trockener als rare (leichter Flüssigkeits-verlust)	56-61°C	noch keine Umwandlung von Kollagen in Gelatine
medium well	halbrosa, à point	Kruste wird dicker und dunkler	Kern leicht rosa	61-68°C	zähe Cuts werden weicher, Kollagen werden zu Gelatine
well done	Durchge-braten, bien cuit	sehr kräftige dunkel-braune Kruste	grauer bis brauner Kern	über 68°C	klarer Saft, mageres Fleisch wird trocken