

Kerntemperatur-Tabelle für Grill und Küche

Wichtig: Die Tabelle trennt kulinarische Garstufen von sicherheitsorientierten Mindestwerten. Miss immer im kältesten Bereich der dicksten Stelle und vermeide Knochen, große Fettadern und die heiße Oberfläche.

Grillgut	Gargrad	Kerntemperatur	Praxis-Hinweis
Rindersteak	medium rare	54-56 °C	Kulinarischer Zielwert; sichere Orientierung: 63 °C + Ruhezeit
Rindersteak	medium	57-60 °C	Rosa und etwas fester
Rinderfilet	medium rare	54-56 °C	Mager; Nachgaren eng kontrollieren
Roastbeef	medium rare	54-56 °C	Große Stücke einige Grad früher aus der Hitze nehmen
Rinderbraten	rosa bis medium	55-62 °C	Nur für geeignete, zarte Zuschnitte
Burger / Hackfleisch	sicher durchgegart	mind. 71 °C	Hackfleisch nicht wie ein intaktes Steak behandeln
Schweinefilet	zart und saftig	63-65 °C	Mindestens 3 Minuten ruhen lassen
Schweinenacken	saftig durch	72-78 °C	Für Steak oder Braten
Krustenbraten	durch und zart	75-80 °C	Kruste und Fleisch getrennt beurteilen
Pulled Pork	weich zum Zupfen	90-95 °C	Zusätzlich Fühlerprobe machen
Hähnchenbrust	sicher durchgegart	74-76 °C	Alternativ mindestens 70 °C für 2 Minuten halten
Hähnchenschenkel	sicher und zart	80-85 °C	74 °C ist sicher; höherer Wert verbessert die Textur
Ente	sicher durchgegart	mind. 74 °C	Rosa Garstufen sind für Risikogruppen ungeeignet
Fischfilet	sicher durchgegart	63 °C	Kulinarisch teils niedriger serviert; Risiko beachten
Lachs	saftig	54-56 °C	Kulinarischer Zielwert; sichere Durchgarung: 63 °C
Garnelen / Krustentiere	durchgegart	Fleisch opak	Perlig-weiß und nicht mehr glasig
Bratwurst	durchgegart	72-75 °C	Bei gleichmäßiger mittlerer Hitze garen
Aufgewärmte Reste	sicher erhitzt	mind. 74 °C	Vollständig und gleichmäßig erhitzen

Sicherheitsorientierte Mindestwerte: Intakte Steaks, Braten und Schweinefleisch 63 °C mit Ruhezeit; Hackfleisch 71 °C; Geflügel 74 °C; Fisch 63 °C. Das Bundesinstitut für Risikobewertung nennt für Geflügel außerdem mindestens 70 °C über zwei Minuten.

Kulinarische Zielwerte: Rare, medium rare, rosa Roastbeef oder saftiger Lachs können unter den Sicherheitswerten liegen. Für Schwangere, kleine Kinder, ältere oder immungeschwächte Menschen sind diese niedrigeren Garstufen nicht die richtige Wahl.