

# GRILL-KERNTemperatur TABELLE

Präzise Gartemperaturen & Tipps für perfektes Fleisch, Fisch und Gemüse

### Das Wichtigste auf einen Blick

- **Messung:** Thermometer stets in den dicksten Teil des Fleisches stechen (ohne Knochen oder Fett zu berühren).
- **Nachgaren:** Fleisch gart nach dem Verlassen des Grills ca. 2 bis 3 °C nach. Daher kurz vor der Zieltemperatur vom Grill nehmen!
- **Ruhephase:** Fleisch nach dem Grillen 3–5 Minuten ruhen lassen, damit sich die Fleischsäfte gleichmäßig verteilen.
- **Sicherheit:** Geflügel stets auf mindestens 75 °C garen. Hackfleisch & Burger aus Sicherheitsgründen durchgaren (70 °C).

## 1. KERNTemperaturen Übersicht (Hauptkategorien)

| Kategorie       | Empfohlene Temperatur | Besonderheiten & Empfehlungen                                   |
|-----------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------|
| Rindfleisch     | 54 – 60 °C            | Zart und saftig; Medium-Rare bei 54–56 °C, Medium bei 58–60 °C  |
| Schweinefleisch | 65 – 70 °C            | Durchgegart und saftig bei 65 °C (leicht rosa Kern möglich)     |
| Geflügel        | 75 °C                 | Vollständig durchgaren für optimale Lebensmittelsicherheit      |
| Lammfleisch     | 60 – 65 °C            | Zart & rosa bei 60 °C; Medium durchgebraten bei 65 °C           |
| Fisch           | 50 – 60 °C            | Lachs/Thunfisch bei 50–52 °C (glasig/rosa); Weißfisch bis 60 °C |
| Burger & Hack   | 70 °C                 | Aus Hygienegründen stets gut durchgaren                         |
| Würstchen       | 70 °C                 | Knackig und durchgeheizt für besten Geschmack                   |
| Gemüse          | 70 °C                 | Aromatisch, weich und dennoch mit angenehmem Biss               |

## 2. RINDFLEISCH & KALB IM DETAIL

| Fleischstück                        | Gargrad       | Kerntemperatur | Eigenschaften                           |
|-------------------------------------|---------------|----------------|-----------------------------------------|
| Steak (Rumpsteak, Entrecôte, Filet) | Rare / Blutig | 48 – 52 °C     | Roter, kühler bis warmer Kern           |
| Steak (Rumpsteak, Entrecôte, Filet) | Medium Rare   | 54 – 56 °C     | Zartrosa Kern, sehr saftig (Empfehlung) |
| Steak (Rumpsteak, Entrecôte, Filet) | Medium        | 58 – 60 °C     | Rosa Kern, festere Struktur             |
| Steak (Rumpsteak, Entrecôte, Filet) | Well Done     | > 65 °C        | Vollständig durchgebraten               |
| Roastbeef / Rinderbraten            | Medium Rare   | 55 – 58 °C     | Perfekt für indirektes Grillen          |
| Beef Brisket / Pulled Beef          | Low & Slow    | 90 – 93 °C     | Butterzart, zersetzt Kollagen           |

## 3. SCHWEINEFLEISCH IM DETAIL

| Fleischstück           | Kerntemperatur | Empfehlung & Zubereitung            |
|------------------------|----------------|-------------------------------------|
| Schweinefilet / Mignon | 62 – 65 °C     | Leicht rosa, extrem saftig und zart |

| FLEISCHSTÜCK                  | KERNTemperatur | EMPFEHLUNG & ZUBEREITUNG                                   |
|-------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------|
| Schweinekotelett              | 65 – 68 °C     | Saftig durchgegart (am Knochen messen)                     |
| Schweinenacken / Steaks       | 70 – 75 °C     | Gut durchgebraten, bleibt dank Fettgehalt saftig           |
| Spareribs (Rippchen)          | 85 – 90 °C     | Fleisch löst sich leicht vom Knochen ("Fall off the bone") |
| Pulled Pork (Schulter/Nacken) | 90 – 95 °C     | Low & Slow, ideal zum Zupfen                               |

## 4. GEFLÜGEL, LAMM & FISCH IM DETAIL

| FLEISCH- / FISCHART             | ZIEL-TEMPERATUR | HINWEISE ZUR ZUBEREITUNG                                |
|---------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------|
| Hähnchenbrust                   | 75 °C           | Vollständig durchgaren, um Salmonellen sicher abzutöten |
| Hähnchenkeule / Ganzes Hähnchen | 80 – 85 °C      | Am Gelenk messen; Fleisch muss sich leicht lösen        |
| Putenbrust                      | 75 – 80 °C      | Langsam grillen, damit sie nicht austrocknet            |
| Entenbrust (rosa)               | 62 – 65 °C      | Haut kross anbraten, Kern zartrosa genießen             |
| Lammfilet / Kotelett            | 60 – 62 °C      | Medium-Rare, feines Aroma                               |
| Lammkeule / Lammrücken          | 65 °C           | Saftiges Rosa im Kern                                   |
| Lachsfilet / Thunfisch          | 50 – 52 °C      | Innen leicht glasig/rosa, besonders zart                |
| Weißfisch (Kabeljau, Zander)    | 55 – 60 °C      | Zerfällt leicht in Lamellen, nicht zu heiß grillen      |

## PROFI-TIPPS FÜR DAS GRILLEN MIT THERMOMETER

### Einstichpunkt richtig wählen

Führen Sie die Messsonde immer seitlich oder von oben in den dicksten Bereich des Grillguts ein. Vermeiden Sie den Kontakt mit Knochen oder größeren Fettansammlungen, da diese die Messergebnisse verfälschen.

### Direkte vs. Indirekte Hitze nutzen

Scharfes Anbraten über direkter Hitze sorgt für Röstaromen. Dickere Fleischstücke oder Braten sollten anschließend in der indirekten Zone bei niedrigerer Temperatur (110–160 °C) sanft bis zur Zielkerntemperatur garziehen.

*Zusammengestellt auf Basis der Daten von grillportal.com • Grill Kerntemperatur Guide*