

Liste Kerntemperatur – Tabelle für Fleisch & Braten

Hier finden Sie eine Liste der Kerntemperaturen. In der Übersicht finden Sie die Kerntemperatur-Tabelle für Fleisch und Braten für alle Fleischsorten von Geflügel, Rind, Schwein und Wild bis zu hin Fisch.

Egal ob Sie ihr Steak lieber leicht rosa oder voll durch gegart mögen, in dieser Übersicht finden Sie die Kerntemperaturen für die wichtigsten Fleischsorten und Fleischstücke. Egal ob Sie einen Braten im Ofen oder ein Filetstück auf dem Grill zubereiten, in der Liste der Kerntemperaturen finden Sie garantiert auch die [Garstufe](#) für ihr Lieblings-Rezept.



Steak Kerntemperatur Messen

Übersicht: Kerntemperatur-Liste

Hier finden Sie nun die gesamte Liste der Kerntemperaturen. Hier bieten wir die [Übersicht der Kerntemperaturen auch zum Download und ausdrucken an](#).

Für das [Messen der Kerntemperatur empfehlen wir eine Reihe von Messgeräten](#). Auch sollten Sie unsere [Anleitung zum Niedriggaren](#) sowie die [Einflussfaktoren auf die Garzeit](#) beachten.

Die Kerntemperatur sagt aus, wie viel Grad Temperatur das Stück Fleisch im inneren hat und bestimmt damit den Garzustand. Da verschiedene Fleischsorten und Fleischstücke unterschiedliche Garzeiten aufweisen, ist es ratsam sich eine Kerntemperatur-Tabelle zuzulegen bei der Sie die Garzeiten aus einer Liste ablesen können.

Kerntemperatur – Liste der Garzeiten

In der nachfolgenden Übersicht können Sie die Kerntemperatur ganz einfach aus der Liste ablesen.

Rindfleisch	Rosa	Medium	Well Done / Durch
Rinderfilet	38-55°C	55-58°C	-
Roastbeef	53°	55-60°C	-
Rindsrose	-	-	85-90°C
Rinderbrust	-	-	90-95°C
Rinderbraten	-	70	80-85°C
Tafelspitz	-	-	90°C
Sauerbraten	-	-	85°
Entrecote	-	56°	-
Beef Brisket	-	-	85°C
Falsches Filet	-	60 – 65 °C	70 – 75 °C
Rouladen, aus dem Filet	-	58 °C	-
Rouladen, aus der Keule	-	-	70 °C
Rinderlende	38-55°C	55-58°C	-

Schweinefleisch	Rosa	Vollgar / Durch
Keule/Schlegel	65-68°C	75°C
Schweinemedallions	65°	-
Schweinerücken	65-70°C	-
Schweinekamm	-	70-75°C
Schweineschulter	-	75°C

Schweinbauch gefüllt	-	70-75°C
Wammerl	-	80-85°C
hintere Schweine-Haxe gebraten	-	80-85°C
Eisbein	-	80-85°C
Kochschinken	64-68°C	-
hintere Haxe gepökelt	-	75-80°C
Rippchen/ Spare Ribs	65°C	85°C
Schweinezungen	-	85-90°C
Kassler Aufschnitt	55-60°C	-
Kassler	55- 62°	64-68°C
Schinken in Brotteig	-	65-70°C
Schweinsköpfe	-	75-82°C
Pulled Pork	-	95°C
Hackfleisch	-	75°C
Brustspitz	-	85°
Keule vollgar	65 – 68°C	75°C
Burgunderschinken	-	64 – 68°
Schweinefilet	58 °C	65 °C
Schweine-Kotelett ohne Knochen	-	68°
Kotelette mit Knochen	-	75-80°
Schweinenacken	-	70 – 75°
Leberkäse	-	72°
Schinken	65 – 68°	75°
Haxe, gebraten	-	80 – 85°

Haxe, gepökelt		75 – 80 °
Spanferkel	65°	-
Kalb	Rosa	Vollgar / Durch
Kalbsrücken	65-70°C	-
Schlegel	-	78°C
Nierenbraten	-	75-80°C
Kalbsbraten	-	68-74° C
Kalbsschulter	-	75-80°C
Kalbsbrust (gefüllt oder ausgelöst)	-	75-78°C
Kalbsbraten gefüllt	-	70°
Oberschale	-	78°
Frikandeau	-	78°
Haxe	-	80 – 85°
Keule	-	78°
Nierenbraten	-	75 – 80°
Nuss	-	78°
Schulterbraten	-	74°
Kalbslende	60°	-
Kalbsfilet	60°	-
Geflügel	Rosa	Vollgar / Durch
Ente	-	80 – 90°
Entenbrust	62 – 65°	-

Gans	75 – 80°	90 – 92°
Gänseleber-Pastete (Foie gras)	-	45°
Hähnchen	-	80 – 85°
Grillhähnchen (Maishähnchen)	-	80 – 85°
Hähnchenbrust / Hühnerbrust	-	72°
Hühnchen	-	80°
Perlhuhnbrust	-	70°
Poulet	-	85°
Pute	-	80 – 90°
Putenbraten	-	70°
Truthahn	-	80 – 85°
Strauss, Filetsteak	-	58°C

	Wild	Rosa	Vollgar / Durch
Rehbraten		-	75 – 80°
Rehrücken	50 – 60°		-
Rehrücken, gespickt	-		58 – 60°
Rehschulter	60°		-
Hirschrücken	54 – 60°		-
Hirschbraten	60°		-
Hirschmedallions	60°		-
Wildschweinbraten	-		75 – 78°
Wildschweinfilet	60 – 62°		-
Wildschweinkeule	-		75°

Kaninchenkeulen	-	65°

Lamm	Rosa	Vollgar / Durch
Lamm	-	79 – 85°
Lammkeule	60°	70 – 72°
Lammrücken	60 – 62°	68°
Lammkarree	55°	-
Lammkoteletts	55°	-

Hammel	Rosa	Vollgar / Durch
Hammelrücken	70-75°C	80°C
Hammelrücken vollgar	-	-
Hammelkeule	75-78°C	82-85°C

Fisch	Verzehrfertig
Hecht	63°C
Lachs	60°C
Mousse de Poisson	65°C
Zander	62°C
Seeteufel glasig	55 – 60°
Seeteufel	62°C
Thunfisch	62°c
Crevetten	62°C
Rotbarsch	55°

Was besagt die Kerntemperatur?

Die Kerntemperatur gibt Auskunft, wie hoch die Temperatur im Inneren des Fleisch oder Bratens ist. Sie bestimmt damit maßgeblich die Garstufe. Auf die Garzeit lässt sich damit aber nicht pauschal schliessen, da hier zum Beispiel Unterschiede in Größe, Art und Gewicht die Kerntemperatur beeinflussen.

Wann ist die Kerntemperatur erreicht?

Das Stück Fleisch hat die Kerntemperatur erreicht, wenn es an der dicksten und somit kältesten Stelle die oben genannten Gradzahlen aufweist. Messen können Sie diese Temperaturen mit einem einfachen Küchen-Thermometer, speziellen Bratenthermometern, gibt es auf Wochen/Jahrmärkten für ca 7 Euro als Digital im Internet für ca. 16,00 Euro Fühlern für den Grill oder digitale Funk-Thermometer.