Kerntemperatuur tabel voor de BBQ

Vlees, gevogelte, vis en low & slow, van rare tot well done

Sarton's BBQ Shop Brabant

Gehakt en hamburgers	Verse worst en braadworst	Kip en kalkoen	Steak medium rare	Vis
70–72 °C	70–72 °C	72–75 °C	55–58 °C	60 °C

Gehakt, worst en kip moeten altijd door en door gaar zijn. Bij steak en lam kies je zelf hoe ver je hem gaar wilt hebben.

Rundvlees en lamsvlees: van rare tot well done

Voor steak, rollade, braadstuk en vlees aan het bot. Rundergehakt en lamsgehakt altijd 70 tot 72 °C.

GARING	KERN	ZO ZIET HET ERUIT
Rare	**50–52 °C**	kern helder rood, rosé aan de buitenkant
Medium rare	**55–58 °C**	kern sterk rosé, buitenkant iets grijsbruin
Medium	**60–63 °C**	kern licht rosé, buitenkant bruinig
Medium well	**65–67 °C**	kern grijs
Well done	**70 °C en hoger**	helemaal grijsbruin

Varkensvlees

STUK	KERN	ZO ZIET HET ERUIT
Rollade, haas, vlees aan het bot	**60–63 °C**	bleek met een rosé kern
Rollade, haas, vlees aan het bot	**70 °C en hoger**	helemaal grijsbruin
Ribben en schouder	**70 °C en hoger**	helemaal grijsbruin
Gehakt en verse worst	**70–72 °C**	helemaal grijsbruin
Ham (rauw)	**70 °C en hoger**	blank roze
Ham (voorgegaard)	**60–63 °C**	blank roze

Low & slow op de BBQ

Bij langzaam garen ga je verder dan "gaar". Bindweefsel smelt pas bij hogere temperaturen, en daardoor wordt het vlees mals.

GERECHT	KERN	TIP
Pulled pork (varkensschouder)	**92–95 °C**	trekt dan makkelijk uit elkaar
Brisket (runderborst)	**90–95 °C**	de thermometer glijdt erin als in boter
Spareribs	**88–93 °C**	het vlees trekt terug van het bot
Kippendijen en drumsticks	**80–85 °C**	malser dan bij 75 °C

Gevogelte

WAT	KERN	ZO ZIE JE HET
Kip (heel, filet)	**72–75 °C**	het vocht is helder
Kalkoen en vulling	**72–75 °C**	het vocht is helder

Vis en schaaldieren

WAT	KERN OF TIJD	ZO ZIE JE HET
Vis (heel, filet of moot)	**60 °C**	niet meer doorzichtig, valt makkelijk uit elkaar
Tonijn, zwaardvis, marlijn	**52 °C**	medium rare, anders wordt hij droog
Tijgergarnalen	**3–8 min**	roze en niet meer doorzichtig (medium 3–4, large 5–7, jumbo 7–8 minuten)
Kreeft, heel (500 g), gekookt	**12–15 min**	rood van buiten, wit in de kern
Coquilles, gebakken	**1–2 min per kant**	melkwit en stevig
Mosselen, vongole, oesters	**tot ze open zijn**	schelpen die dicht blijven gooi je weg

Zo meet je de kerntemperatuur goed

- Steek de thermometer in het **dikste deel** van het vlees, niet tegen het bot.
- Haal het vlees **een paar graden vóór** de gewenste temperatuur van de BBQ. Tijdens het rusten loopt de temperatuur nog wat op.
- Laat vlees **5 tot 10 minuten rusten**. Grote stukken mogen langer rusten.
- Bij een hele kip meet je in het dikste deel van de dij.