Kerntemperatur-Tabelle: Garstufen und sichere Werte für Fleisch, Geflügel und Fisch

Stand: 17. Oktober 2026 · Online mit Erklärungen und Rechner: https://tabelle.net/kerntemperatur-tabelle

Die Kerntemperatur ist die Temperatur in der Mitte des Fleischstücks. Für die Sicherheit zählt vor allem eine Zahl: Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) empfiehlt, Fleisch, Geflügel und Speisen so zu erhitzen, dass sie an allen Stellen mindestens zwei Minuten lang 70 °C erreichen. Geflügel, Hackfleisch und Wildschwein solltest Du immer durchgaren. Bei Steaks und Braten von Rind, Kalb und Lamm entscheidet dagegen der Geschmack: Ein Rindersteak ist bei 56–59 °C medium (rosa) und ab 65 °C durch. Die Tabelle trennt beides: Garstufen als Richtwerte und die Mindestwerte von BfR und US-Behörde USDA.

Geflügel: mind. 70 °C (BfR), 74 °C (USDA) · Hackfleisch: mind. 70 °C (BfR), 71 °C (USDA) · Rindersteak medium: 56–59 °C · Schweinefilet zartrosa: 60–62 °C

Kerntemperatur nach Fleisch, Stück und Garstufe (Richtwerte in °C)

Fleisch und Stück	Rare (°C)	Medium rare (°C)	Medium (°C)	Medium well (°C)	Well done (°C)	Hinweis
Rind: Steak, Filet, Roastbeef	48–52	53–55	56–59	60–64	ab 65	rosa üblich, Keime sitzen bei ganzen Stücken vor allem außen
Rind: Schmorbraten (Bug, Brust)	–	–	–	–	80–90	lange schmoren, bis das Bindegewebe weich ist
Rind: Hackfleisch, Burger	–	–	–	–	**ab 70**	immer durchgaren
Kalb: Filet, Rücken	–	–	58–60	62–66	70–75	–
Schwein: Filet, Rücken, Kotelett	–	–	60–62	63–65	66–70	zartrosa nur bei ganzen Stücken
Schwein: Braten (Schulter, Nacken)	–	–	–	–	75–80	–
Schwein: Pulled Pork (Schulter)	–	–	–	–	90–95	lässt sich erst dann zupfen
Schwein: Hack, rohe Bratwurst	–	–	–	–	**ab 70**	immer durchgaren
Lamm: Rücken, Karree, Keule	–	52–54	55–58	60–64	70–72	–
Wild: Reh- und Hirschrücken	–	–	55–58	60–64	ab 70	BfR empfiehlt für Wild 70 °C für 2 Minuten
Wild: Reh-, Hirschbraten (Keule)	–	–	–	–	75–80	–
Wild: Wildschwein	–	–	–	–	**ab 70**	immer durchgaren (Parasiten, Hepatitis-E-Viren)
Geflügel: Hähnchen- und Putenbrust	–	–	–	–	**74–80**	immer durchgaren
Geflügel: Hähnchen ganz, Keulen	–	–	–	–	**80–85**	an der dicksten Stelle der Keule messen
Geflügel: Pute ganz, Putenkeule	–	–	–	–	**80–85**	an der dicksten Stelle der Keule messen
Geflügel: Entenbrust	–	–	56–60	–	**70–75**	rosa ist verbreitet, für Risikogruppen nicht geeignet (BfR)
Geflügel: Gans, Ente ganz	–	–	–	–	**80–90**	an der dicksten Stelle der Keule messen

Fortsetzung: Kerntemperatur nach Fleisch, Stück und Garstufe (Richtwerte in °C)

Fleisch und Stück	Rare (°C)	Medium rare (°C)	Medium (°C)	Medium well (°C)	Well done (°C)	Hinweis
Geflügel: Hackfleisch, Bratwurst	–	–	–	–	**ab 74**	immer durchgaren
Fisch: Lachs, Thunfisch	–	–	48–52	–	60–65	medium = innen noch glasig
Fisch: Weißfisch, ganzer Fisch	–	–	–	–	60–65	gar, wenn nicht mehr glasig

Hervorgehoben

Richtwerte für die Garstufe, keine Sicherheitswerte. Rare = blutig, medium = rosa, well done = durchgebraten; bei Fisch steht „medium“ für innen glasig. „–“ = Garstufe nicht üblich oder nicht zu empfehlen. : muss aus Sicherheitsgründen durchgegart werden. Kleinkinder, Schwangere, sehr alte und abwehrgeschwächte Menschen sollten nur durchgegartes Fleisch essen.

Sichere Mindest-Kerntemperaturen nach BfR und USDA

Lebensmittel	BfR (Deutschland)	USDA (°F)	USDA umgerechnet (°C)	Ruhezeit nach USDA
Geflügel (ganz, Teile, Hack)	70 °C, 2 Min.	165	73,9	–
Hackfleisch und rohe Wurst (Rind, Schwein, Kalb, Lamm)	70 °C, 2 Min.	160	71,1	–
Schwein: Steaks, Koteletts, Braten	70 °C, 2 Min.	145	62,8	3 Min.
Rind, Kalb, Lamm: Steaks, Koteletts, Braten	70 °C, 2 Min.	145	62,8	3 Min.
Wild (Reh, Hirsch, Wildschwein)	70 °C, 2 Min.	–	–	–
Fisch	nicht mehr glasig, lässt sich mit der Gabel zerteilen	145	62,8	–
Eierspeisen (Rührei, Quiche)	Eiweiß und Eigelb fest	160	71,1	–
Reste aufwärmen	70 °C, 2 Min.	165	73,9	–

BfR: allgemeine Empfehlung für Privathaushalte, gilt an allen Stellen des Lebensmittels. USDA FSIS: Safe Minimum Internal Temperature Chart, gemessen vor dem Herausnehmen; °C aus °F berechnet. „–“ = keine eigene Angabe.

Kerntemperaturen von 45 bis 95 °C in Grad Fahrenheit

Celsius (°C)	Fahrenheit (°F)	Merkpunkt
45	113,0	–
46	114,8	–
47	116,6	–
48	118,4	–
49	120,2	–
50	122,0	Rind rare
51	123,8	–
52	125,6	–
53	127,4	–
54	129,2	–
55	131,0	Rind medium rare, Lamm medium
56	132,8	–
57	134,6	–
58	136,4	Rind medium, Kalb medium

Fortsetzung: Kerntemperaturen von 45 bis 95 °C in Grad Fahrenheit

Celsius (°C)	Fahrenheit (°F)	Merkpunkt
59	138,2	–
60	140,0	Schwein zartrosa
61	141,8	–
62	143,6	–
63	145,4	USDA-Minimum für Steaks und Braten (145 °F = 62,8 °C)
64	147,2	–
65	149,0	Rind well done
66	150,8	–
67	152,6	–
68	154,4	–
69	156,2	–
70	158,0	BfR: 2 Minuten an allen Stellen
71	159,8	USDA-Minimum für Hackfleisch (160 °F = 71,1 °C)
72	161,6	–
73	163,4	–
74	165,2	USDA-Minimum für Geflügel (165 °F = 73,9 °C)
75	167,0	–
76	168,8	–
77	170,6	–
78	172,4	–
79	174,2	–
80	176,0	Geflügelkeule, ganzes Hähnchen
81	177,8	–
82	179,6	–
83	181,4	–
84	183,2	–
85	185,0	–
86	186,8	–
87	188,6	–
88	190,4	–
89	192,2	–
90	194,0	Schmorbraten
91	195,8	–
92	197,6	–
93	199,4	–
94	201,2	–
95	203,0	Pulled Pork

Hervorgehoben

?F = °C × 1,8 + 32, auf eine Nachkommastelle gerundet. : Sicherheitswerte von BfR und USDA.

Quellen

• BfR: Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt – Quellen erkennen, Risiken vermeiden – https://www.bfr.bund.de/fragen-und-antworten/thema/lebensmittelinfektionen-im-privathaushalt-quellen-erkennen-risiken-vermeiden/
• BfR: Verbrauchertipps – Schutz vor Lebensmittelinfektionen im Privathaushalt (PDF) – https://www.bfr.bund.de/cm/350/verbrauchertipps_schutz_vor_lebensmittelinfektionen_im_privathaushalt.pdf
• BfR: Infografik Lebensmittelsicherheit Wildbret – https://www.bfr.bund.de/presse/infografiken/lebensmittelsicherheit-wildbret
• BfR: Hepatitis-E-Virus – Übertragung durch Haus- und Wildschweine vermeiden (FAQ, PDF) – https://www.bfr.bund.de/assets/01_Ver%C3%B6ffentlichungen/FAQ_deutsch/hepatitis-e-virus-uebertragung-durch-haus-und-wildschweine-und-daraus-gewonnene-lebensmittel-vermeiden.pdf
• USDA FSIS: Safe Minimum Internal Temperature Chart – https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/safe-temperature-chart
• Wikipedia (englisch): Doneness – Garstufen und Nachgaren – https://en.wikipedia.org/wiki/Doneness
• Weber: Garzeitentabelle (Kerntemperaturen beim Grillen) – https://www.weber.com/DE/de/tips-tricks/garzeitentabelle/weber-49361.html

Garstufen sind Richtwerte für den Geschmack. Für die Lebensmittelsicherheit gelten die Mindestwerte von BfR und USDA; Kleinkinder, Schwangere, sehr alte und abwehrgeschwächte Menschen sollten Fleisch, Geflügel und Fisch nur durchgegart essen.