



KALB	ROSA	DURCH
Kalbsfilet	57 - 58 °C	60 °C
Kalbslende	57 - 58 °C	60 °C
Kalbsschulter	72 °C	75 - 78 °C
Kalbs Nuss	78 °C	-
Kalbs Keule	-	78 °C
Kalbsrücken	57 - 58 °C	60 °C
Kalbs Haxe	-	80 - 85 °C
Kalbs Oberschale	-	78 °C
Kalbsbraten gefüllt	-	70 °C
Nierenbraten Kalb	-	75 - 80 °C
Tafelspitz	58 - 60 °C	65 °C
Kalbs Schlegel	-	78 °C
Kalbskaree	58 - 60 °C	65 °C

Kerntemperatur erreicht, was dann?

Wenn die Kerntemperatur erreicht ist, ist das Fleisch fertig. Nimm es **von der Hitze** aber **schneide es NICHT direkt an**. Lass dein Fleisch bei **Garmethoden mit hoher Hitze** (z.B. Braten und Grillen) noch **für einige Minuten ruhen!** Je dicker das Fleischstück und je höher die Kerntemperatur, desto länger sollte es ruhen. Als Faustregel gilt: **etwa ein Drittel der Garzeit = Ruhezeit.**

Verzichte dabei auf (Alu-)Folie – die hält zwar warm, aber die krosse Kruste leidet. Leg es einfach **bei Zimmertemperatur auf ein Brett** oder lass dein Fleisch **bei 45-50 °C** (nicht