METEN IS WETEN

KERNTEMPERATUUR CHEATSHEET

BBQ NERDS
SINDS 2018

DE BBQ KLASSIEKERS

GERECHT	KERNTEMPERATUUR	VAN HET VUUR BIJ*
Biefstuk / steak · ook ribeye, entrecote	**54–57 °C** · medium rare	51–54 °C
Diamanthaas · aanbraden, dan indirect	**54–57 °C** · medium rare	49–50 °C bij een ketel rond 200 °C
Bavette · als steak	**54–57 °C** · medium rare	51–54 °C
Tomahawk · reverse sear	**54–57 °C** · medium rare	46–48 °C uit de indirecte fase
Picanha · reverse sear	**54–57 °C** · medium rare	45–48 °C uit de indirecte fase
Rosbief · reverse sear	**52–55 °C**	43–46 °C uit de indirecte fase
Gehakt · burger, gehaktbal, rauwe worst	**70 °C**	meet 70 °C op het dikste punt
Kip · heel, filet of gehakt	**70–72 °C** · wij houden 71 °C aan**	meet 71 °C in het dikste deel
Kippenbout / kippendij	**minimaal 71 °C****	meet het dikste deel, niet tegen het bot
Kiprollade	**72 °C** · in het hart van de rol	meet 72 °C halverwege, in het hart
Rollade · rund (ook bavette) of varken	**60 °C** · ook na 12 min rust***	meet 60 °C halverwege, in het midden
Beenham	**65 °C**	62–63 °C
Spareribs · low & slow	**priktest** · 92–95 °C	prikt als in pindakaas
Pulled pork	**91–95 °C**	n.v.t.
Brisket	**±94 °C** · én probe tender	soms pas bij 98–99 °C
Buikspek · low & slow	**93 °C**	n.v.t.
Riblap	**rond 90 °C**	een vork glijdt er zonder weerstand in
Beefhammer / pulled beef	**minimaal 92 °C**	n.v.t.
Hele eend · gerookt	**73 °C**	meet in de bout, niet tegen het bot

**Doeltemperatuur minus nagaring (±3 cm, normaal grillen); bij gevogelte, gehakt en een rollade de doeltemperatuur zelf. Bij low & slow is de eindwaarde het doel.*
***Veilig zodra de kern minimaal 1 minuut boven de 69 °C blijft, gemeten in het dikste deel en niet tegen het bot.*
****Meet na minstens 12 minuten rust opnieuw. Onder 60 °C? Leg de rollade terug tot 60 °C, herhaal rust en meting. De cuissons gelden niet voor een rollade. Bij zwangerschap, jonge kinderen, ouderen of een kwetsbare weerstand haal je gevogelte pas van het vuur bij 75 °C, en rund, kalf, lam en varken bij 70 °C, gemeten in het dikste deel. Bij varken geldt dat ook bij een leverziekte.*

CUISSONS ROOD VLEES

43–48 °C	Bloedrood	*Bleu*
48–53 °C	Rood	*Rare*
54–57 °C	Rosérood	*Medium rare*
57–63 °C	Rosé	*Medium*
63–67 °C	Rosédoorbakken	*Medium well*
70+ °C	Doorbakken	*Well done*

NAGARING

- Normaal grillen (±3 cm): de kern stijgt na het vuur nog 2–4 °C.
- Dik vlees (4 cm en meer) op hoge hitte: 5–8 °C.
- Low & slow: slechts 1–3 °C.
- Reverse sear: 8–10 °C onder je doel uit de indirecte fase.

GOED OM TE WETEN

- Laat vlees onafgedekt op een rooster rusten; nooit onder folie als je de korst wilt houden.

SCAN VOOR DE VOLLEDIGE TABELLEN

Vis, wild en meer, plus alle uitleg over kerntemperaturen, op **bbqnerds.nl**