

PERFEKTE ZUBEREITUNG FÜR HÖCHSTEN GENUSS – GARZEIT UND KERNTemperatur VON KALBFLEISCH

Münster, [21. 01. 2025] – Kalbfleisch lässt sich auf vielfältige Weise zubereiten – ob geschmort, gekocht, gegrillt, gebraten oder im Ofen gebacken. Damit jedes Gericht gelingt, kommt es vor allem auf die richtige Garzeit und Kerntemperatur an. Die Kontrollgemeinschaft Deutsches Kalbfleisch (KDK) gibt wertvolle Tipps für die perfekte Zubereitung von Kalbfleisch.

Der Schlüssel zum Genuss: Garzeit und Kerntemperatur

Die Zubereitung von Kalbfleisch erfordert Fingerspitzengefühl und Präzision. Um die Qualität des Fleisches während der Zubereitung zu garantieren, ist es ratsam, das Fleisch frisch einzukaufen und zügig zuzubereiten. Kalbfleisch hält sich im Kühlschrank bei 5 °C maximal zwei bis drei Tage. In der Tiefkühltruhe ist das Fleisch zwar länger haltbar, verliert aber schnell an Aroma und Geschmack.

Im Gegensatz zu Rindfleisch benötigt Kalbfleisch kürzere Garzeiten und moderate Temperaturen, da es weniger Fett enthält und schnell austrocknet. Für Liebhaber von rosa gegartem Fleisch liegt die ideale Kerntemperatur eines Kalbsfilets zwischen 54 °C bis 58 °C. Das Hüftsteak ist bereits bei einer Kerntemperatur von 54 °C bis 58 °C passend gegart.

Bei größeren Fleischstücken, wie dem Kalbsbraten oder der Kalbshaxe, liegt die Kerntemperatur zwischen 60 °C und 70 °C. Hier bieten sich besonders schonende Garmethoden wie das Niedertemperatur- oder Sous-Vide-Verfahren an, bei denen das Fleisch im Backofen über mehrere Stunden, meist bei 80 °C, gleichmäßig gart. Diese Methoden erhalten die Saftigkeit und lassen die Aromen voll zur Geltung kommen, da die Hitze langsamer, aber gleichmäßiger in das Fleisch eindringt. Die Kerntemperatur liegt hier bei circa 70 °C (durchgebraten). Die Garzeit ist individuell und hängt von der Größe des Fleischstückes ab.

Ein wichtiger Tipp: Mit einem Fleischthermometer lässt sich die Kerntemperatur genau bestimmen. So gelingt jedes Gericht auf den Punkt – vom rosa gebratenen Filet bis zur zart geschmorten Haxe. Beim Farbttest hingegen wird das Fleisch an der dicksten Stelle angeschnitten und anhand der Farbe beurteilt, ob das Fleisch noch zu Rot oder Rosa ist.

Geschmack startet bei der Aufzucht

Neben der Zubereitung spielt die Fleischqualität eine entscheidende Rolle. „Hochwertiges Kalbfleisch erkennt man an der hellen bis rosa Fleischfarbe. Es ist besonders saftig und zart – eine echte Delikatesse“, erklärt Gerd Blickmann, Chefkoch des Burghotel Pass in Südlohn. Der Grundstein dieser Qualitätsstandards wird bereits bei der Aufzucht gelegt. Hochwertiges Kalbfleisch stammt aus artgerechter Tierhaltung und regionaler Produktion.

Mit der 5D-Haltung, nach der die Tiere der KDK-Betriebe in Deutschland geboren, aufgezogen, gemästet, geschlachtet und verarbeitet werden, sorgt die KDK nicht nur für eine verantwortungsvolle Haltung, die über die gesetzlichen Standards hinausgeht, sondern auch für ein unvergessliches Geschmackserlebnis. Verbraucher können sich beim Kauf durch entsprechende Kennzeichnungen oder gezielte Nachfrage über die Herkunft des Fleisches informieren.

Weitere Infos zur Garzeit und den Kerntemperaturen finden Sie im KDK-Blog.

KONTROLLGEMEINSCHAFT DEUTSCHES KALBFLEISCH / BUNDESVERBAND DER KÄLBERMÄSTER:

Schorlemerstr. 15

48143 Münster

Tel.: 0251 - 4 17 51 05

Fax: 0251 - 4 17 51 36

Mail: presse@deutsches-kalbfleisch.de