

Direct grillen		serveer-temperatuur
● rare ● medium-rare ● medium ● medium-well ● doorbakken		
VLEES / VIS	GAARHEID	KERN °C
Rund & lam steak, entrecote	● medium-rare	54–56
	● medium	57–60
	● doorbakken	68+
Varkenshaas / karbonade	sappig, licht rosé (min. 63°)	63–65
Kip & kalkoen	altijd volledig gaar	75
Eendenborst	rosé	58–62
Hamburger / gehakt	veilig doorbakken	71–72
Worst (vers)	door en door	72
Zalm / vis	rosé / glazig	50–54
Vis: 50–54°C is de culinaire keuze voor zalm die rosé en smeuig blijft. De veilige ondergrens is 63°C. Houd die aan voor zwangeren, jonge kinderen, ouderen en mensen met verminderde weerstand.		

Low & slow		pull-temp: eraf halen
GERECHT	TRUC	PULL °C
Brisket (runderborst)	boterzacht, prikt als boter	90–96
Pulled pork (procureur)	bot laat los	90–95
Spareribs	buigtest: vlees scheurt	90–94
Kippendijen / -bout	val-van-het-bot	80–85
Bij low & slow stuur je niet op tijd maar op gevoel + kerntemperatuur. De “stall” rond 65–70°C is normaal: geduld, niet de temperatuur opvoeren.		

Steak-gaarheid in één oogopslag rund & lam, kerntemperatuur

Rare 52°	Medium-rare 55°	Medium 58°	Medium-well 63°	Doorbakken 68°+
-------------	--------------------	---------------	--------------------	--------------------

● Laat rusten

Haal vlees **2–5°C vóór** de doeltemperatuur van de BBQ: het gaart na (carry-over).

- Steak: **5–10 min**
- Grote stukken: **15–20 min**
- Brisket / pulled pork: **tot 1 uur** in folie + koelbox

● 2-zone op je kamado

De basis voor low & slow en perfecte controle: leg de deflectorplaat (heat deflector) in voor indirecte hitte.

Directe zone
dichtschrœien & korst

Indirecte zone
garen & roken

Schrœei eerst kort direct, gaar dan rustig indirect tot de kerntemperatuur, of andersom (reverse sear).

● Meet, gok niet

Een graad of vijf maakt het verschil tussen sappig en droog. Een betrouwbare kernthermometer is je belangrijkste BBQ-gereedschap. Wij gebruiken zelf de **MEATER**.