

# Bio-Fisch

Fragen zu Bio-Fisch? Wir haben Antworten.



[www.bio-austria.at](http://www.bio-austria.at)



MIT UNTERSTÜTZUNG VON BUND, LÄNDERN UND EUROPÄISCHER UNION



Kompaktes  
Lebenseinführungsfeld  
zur Förderung der  
Landwirtschaft  
Mit besonderer Bezug  
auf die Fischerei



Mehr Infos



# WIR MACHEN LEBENSMITTEL MIT VERANTWORTUNG UND VOLLEM GESCHMACK!

Uns Biobäuerinnen und -bauern ist das Vertrauen unserer Kunden und Kundinnen wichtig. Deshalb lassen wir uns von einer staatlich anerkannten Kontrollstelle mindestens einmal im Jahr kontrollieren.

## Bio steht für mehr Tierwohl

Egal, ob Rinder, Schweine oder Fische. Wir Biobäuerinnen und -bauern schauen darauf, dass es unseren Tieren gut geht. Wir bieten ihnen genügend Platz, damit sie sich bewegen können, wie es ihrer Natur entspricht. Dadurch wachsen Bio-Fische zwar langsamer, sind aber weniger gestresst – und das schmeckt man.



## Kreislaufwirtschaft unter Wasser

In der Bio-Fischzucht füttern Teichwirte ihre Fische mit biologischen Futtermitteln, vorzugsweise vom eigenen Betrieb. Zusätzlich stehen Schnecken, Insektenlarven, Würmer und Plankton, die sich im Teich tummeln, auf dem Speiseplan der Bio-Fische. Friedfische wie Karpfen, Schleie oder Barbe brauchen kein tierisches Eiweiß – die nachhaltigste Art, köstlichen Bio-Fisch zu genießen.

## Bio ist nachhaltig

Über ein Drittel der Fischbestände in den Weltmeeren ist bedroht, im Mittelmeer sind es sogar drei Viertel. Inzwischen stammt jeder zweite verzehrte Fisch aus Aquakultur – gut für die Bestände, oft schlecht für die Umwelt. Antibiotikagaben und chemische Wachstumsförderer können Gewässer belasten. Daher lieber zu Bio-Fisch greifen und nachhaltig genießen.

## Fischsuppe

### Zutaten für 4 Personen

1 kg Karpfen  
2-3 Zwiebeln  
3 EL Olivenöl  
2 Sardellenfilets  
1 Lorbeerblatt  
1/2 TL Safran

2 Knoblauchzehen  
300 g geschälte Tomaten  
2 eingelegte Pfefferoni  
200 ml trockener Weißwein  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
Petersilie

Den Fisch schuppen und ausnehmen. Das Fischfleisch auf beiden Seiten von der Wirbelsäule abtrennen. Die Filets nun in 2 cm breite Streifen schneiden. (Oder das alles im Geschäft erledigen lassen.) Zwiebeln hacken und in 2 EL Olivenöl anschwitzen. Sardellen, geschnittene Pfefferoni, Lorbeer, Safran, Mittelgräte des Fisches und Fischkopf dazugeben. Mit etwas Wasser aufgießen und zugedeckt ca. 20 Minuten lang zu einer Fischbrühe köcheln. Abseihen. Gehackten Knoblauch in 1 EL Olivenöl anschwitzen, Tomaten und Wein dazugeben – aufkochen und dann mit der Fischbrühe aufgießen. Die Filetstücke einlegen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

