

Was es in Island braucht, um am Weihnachtsabend traditionell und geschmacklich voll auf Linie zu sein? Der Reihe nach: Weizen, Milch, Salz, Zucker und ordentlich Butter, was zusammen Uppstúfur ergibt – die isländische Soße schlechthin.



Uppstúfur ist die isländische Variante einer Béchamelsauce, auch weiße Soße genannt.

*(Foto: Michael Newman, CC BY 2.0)*

Geschmacklich kann sie als salzig-süß beschrieben werden, wobei der Zucker in vielen Rezepten lediglich optional verwendet wird. Hinzu kommen eine leuchtend weiße Farbe und eine leicht dickliche Textur, sodass sich Uppstúfur prima an die Hauptbestandteile des Essens anschmiegen kann.

Das sind in Island zu Weihnachten gerne Kartoffeln, vor allem aber Hangikjöt, geräuchertes Lammfleisch also, von dem man bei [MBL.is](http://MBL.is) berichtet, dass es erst durch Uppstúfur, also die

Soße, genießbar wird. Oh, du Fröhliche!

Obwohl Uppstúfur wahrscheinlich selbst in Island niemand als Inbegriff einer besonders raffinierten Festtagsküche bezeichnen würde, hat es sich die Soße in der Weihnachtstradition der Insel über die Jahre sehr gemütlich gemacht.

Als grundehrliche und schmackhafte Beilage zu deftigen Gerichten ist Uppstúfur in der Tat nicht zu verachten - und schon gar nicht als Topping zu Kartoffelstampf.

Hier ein Rezeptvorschlag für alle, die es mal ausprobieren wollen. Geht auch schnell und kostet quasi nix.

### **Zutaten für die weiße Soße aus Island:**

2 Esslöffel Butter

2 Esslöffel Mehl

350 ml Milch

0,5 Teelöffel Salz

0,3 Teelöffel Pfeffer

0,3 Teelöffel Muskatnuss

1 Teelöffel Zucker

### **Zubereitung:**

1. Butter im Topf schmelzen lassen, Mehl dazu - und gut vermischen, bis eine teigige Masse entsteht.

2. Die Milch unter ständigem Rühren hinzugeben.
3. Bei schwacher Hitze 5 Minuten köcheln lassen und regelmäßig umrühren/quirlen.
4. Mit Pfeffer, Salz, Muskatnuss und Zucker abschmecken. Fertig!

Die Sauce wird immer heiß serviert und bildet damit im isländischen Original einen angenehmen Gegensatz zum kalt servierten Lammfleisch.

*sh*