

## LOW, HEAVY—ALPINE DESERT ROCK—WITH 70S PAINTWORK

Alpine Desert Rock – **HOT RUNNING BLOOD**'s music is a wild, honest soundtrack of a journey through fog and storm – between rocky peaks and deep gorges – an echo of loneliness and freedom.

After more than 15 years of band history with shows all across Europe (including Montreux Jazz Festival, Gurtenfestival, Mühle Hunziken, Mascotte Zurich, Dachstock Bern, Loppen Copenhagen and many more) the HRB-journey is about to continue.

A series of exciting releases leads to the release of the Bernese trio's fourth studio album. Divided into two episodes – **ELECTRIC MIRAGE & MARBLE SLAB** – the two parts merge on a stylish vinyl recording.

## INGREDIENTS

- «**Alpine**» Fresh greens (like arugula, spinach, or kale) and alpine herbs (like chives or thyme)
- «**Desert**» Dried fruits (like apricots or dates) and roasted chickpeas for a hearty texture
- «**Rock**» Crushed nuts (like almonds or walnuts) for crunch

Olive oil, lemon juice, salt, pepper, and sliced fresh chilies (optional) as dressing.

## INSTRUCTIONS

In a large bowl, combine a handful of fresh greens. Think of it as the lush alpine meadows. Sprinkle in some crushed nuts to give that delightful crunch, resembling rocky terrain. Add a mix of dried fruits for sweetness and some roasted chickpeas for protein, symbolizing the resilience of desert life. Finely chop some chives or thyme and toss them in for a fresh alpine flavor.

Whisk together olive oil, lemon juice, salt, and pepper. Drizzle over the salad and toss to combine – feel free to add some chilies for extra spice.

Plate the salad and enjoy the delightful contrasts of textures and flavors, just like the diverse landscapes of mountains and deserts. **Enjoy!**

## LOW, HEAVY–ALPINE DESERT ROCK–WITH 70S PAINTWORK

Alpine Desert Rock – **HOT RUNNING BLOODS** Musik ist ein wilder, ehrlicher Soundtrack einer Reise durch Nebel und Sturm – zwischen felsigen Gipfeln und tiefen Schluchten – ein Echo von Einsamkeit und Freiheit.

Nach über 15 Jahren Bandgeschichte mit Auftritten in ganz Europa (u.a. Montreux Jazz Festival, Gurtenfestival, Mühle Hunziken, Mascotte Zürich, Dachstock Bern, Loppen Kopenhagen und vielen mehr) steht die HRB-Reise vor einem weiteren Kapitel.

Eine Serie von aufregenden Releases führten zur Veröffentlichung des vierten Studioalbums der 3 Berner. Aufgeteilt in zwei Episoden – **ELECTRIC MIRAGE & MARBLE SLAB** – verschmelzen die beiden Teile auf einem stilvollen Vinyl-Tonträger.

## ZUTATEN

- «**Alpine**» Frisches Blattgemüse (wie Rucola, Spinat oder Grünkohl) und Alpenkräuter (wie Schnittlauch oder Thymian)
- «**Desert**» Trockenfrüchte (wie Aprikosen oder Datteln) und geröstete Kichererbsen für eine herzhaft Konsistenz
- «**Rock**» Gehackte Nüsse (wie Mandeln oder Walnüsse) für den Crunch

Oliveöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und geschnittene frische Chilischoten (optional) als Dressing.

## ZUBEREITUNG

Eine Handvoll frisches Blattgemüse in einer grossen Schüssel vermengen. Stellen Sie sich saftige Alpenwiesen vor. Für den knackigen Biss ein paar gehackte Nüsse hinzufügen, die an felsige Höhen erinnern. Eine Mischung aus Trockenfrüchten bringt leichte Süsse, geröstete Kichererbsen sorgen für wertvolle Proteine und erinnern an die Robustheit des Wüstenlebens. Für den frischen Alpengeschmack Schnittlauch oder Thymian fein hacken und dazugeben.

Oliveöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren, über den Salat träufeln und gut vermengen – etwas Chili verleiht dem Ganzen zusätzliche Schärfe.

Den Salat anrichten und die herrlichen Kontraste und Aromen geniessen, genau wie die abwechslungsreichen alpinen Wüstenlandschaften. **Guten Appetit!**